นี่คือ คู่มือที่นักปฏิบัติธรรมต้องอ่าน









ห้าเดือน แห่งความหมาย

โดย อุบาสิกานิรนาม





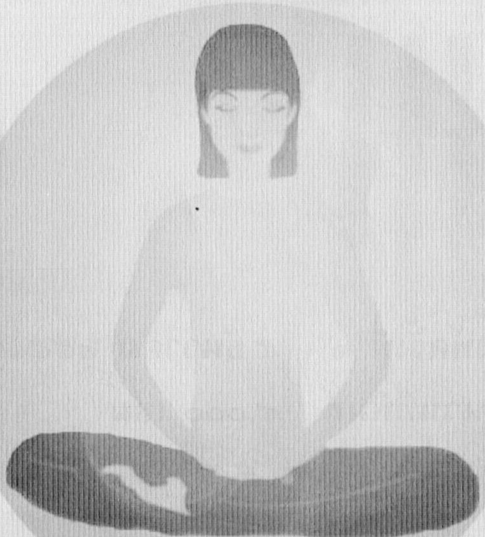
จะดีแค่ไหน ถ้าท่านสามารถเข้าถึงธรรม
และปิดอบายได้ในชาติปัจจุบันนี้

ห้าเดือนแห่งความหมาย โดย อุบาสิกานิรนาม

สภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริง ในขณะปฏิบัติธรรม

ของสตรีผู้ครองเรือน

“ห้าเดือนแห่งความหมาย”



จะดีแค่ไหน ถ้าท่านสามารถเข้าถึงธรรม

และปิดอบายได้ในชาติปัจจุบันนี้

ห้าเดือนแห่งความหมาย

โดย อุบาสิกานิรนาม

ISBN : 978-974-4999-81-8

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๑

จำนวนที่พิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ ทองหล่อ บลูพรินท์

๑๖๓๗ ถนนอ่อนนุช แขวงสวนหลวง

เขตสวนหลวง

กรุงเทพ ฯ ๑๐๒๕๐

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน
ชนะการให้ทั้งปวง



ขอความสุข ความเจริญ

จงบังเกิดแก่ ....

ด้วยความปรารถนาดี จาก ....



บทอารักขมนต์ (ก่อนนั่งกรรมฐาน)

ตั้งนะโม ๓ จบ

เตชะพุทธา นุภาเวนะ สัทธาโสตถี ภะวันตุเม

ขอเดชะอานุภาพ แห่งพระพุทธเจ้า

ขอความสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้า

เตชะธัมมา นุภาเวนะ สัทธาโสตถี ภะวันตุเม

ขอเดชะอานุภาพ แห่งพระธรรม

ขอความสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้า

เตชะสังฆา นุภาเวนะ สัทธาโสตถี ภะวันตุเม

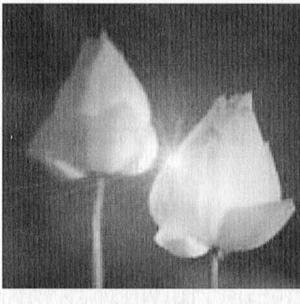
ขอเดชะอานุภาพ แห่งพระสงฆ์

ขอความสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้า

บทอาราธนาหลวงปู่กัสสปมนี เถราจาริย์

นะโม อะโหโอม กัสสโปมุนี อาราธนานัง

(กล่าวอาราธนา ๓ จบ)



สัมโมทนียกถา

การเจริญภาวนาใน สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็น ทางสายเอกอันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นดับทุกข์โดยสิ้นเชิงตามลำดับ หากแต่ว่านักปฏิบัติธรรมโดยมากมักจะเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทาง ๔ สาย กลายเป็นสายดูกาย สายดูเวทนา สายดูจิต สายดูธรรม แทนที่จะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เป็นทางสายเอกหนึ่งเดียว ซึ่งรู้และเห็นทั่วถึงทั้ง กาย เวทนา จิต และธรรม ตามความเป็นจริง ด้วยความปล่อยวาง ละความยินดียินร้าย และความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนหรือเบญจขันธ์นี้ ด้วยอาตาปี สัมปชาโน สติมา คือ **มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ** ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่ง ๓ ประการ ในการบรรลุผลสำเร็จ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความหลุดพ้นดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

การที่นักปฏิบัติธรรมมีความเนิ่นช้าในการปฏิบัติธรรมก็เพราะเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยขาดความเพียร ความมีสัมปชัญญะ และความมีสติที่ถูกต้อง นักปฏิบัติธรรมจึงควร

กลับมาทบทวนตนเองด้วยการฝึกให้มีความเพียร ฝึกให้มีสัมปชัญญะ และฝึกให้มีสติที่ถูกต้อง เพื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เป็นทางสายเอก นำไปสู่ความหลุดพ้นจนถึงที่สุดแห่งกองทุกข์

ประการแรก คือ อาตาปี หรือ มีความเพียร นักภาวนาโดยมากมักจะมีความเพียรตึงหรือหย่อนเกินไป และมักจะเพียรทางกายยึดติดรูปแบบที่ตนเองปฏิบัติ แทนที่จะเพียรทางใจด้วยการกำหนดรู้ ด้วยอาการปล่อยวาง การที่นักปฏิบัติจะรู้ได้อย่างไรว่า เพียรถูกต้อง ก็ให้พิจารณาจากความเพียรชอบในสัมมาวายามะตามหลักมรรคมีองค์ ๘ กล่าวคือ อกุศลใดเกิดขึ้นในจิต ให้เพียรละ และระวังไม่ให้เกิดขึ้น กุศลใดที่ยังไม่เกิดขึ้นในจิต ก็เพียรเจริญให้เกิดขึ้น และกุศลที่เจริญแล้วก็เจริญให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป นักภาวนาที่มีความเพียรหย่อน เกินไป อกุศลก็ครอบงำจิต นักภาวนาที่มีความเพียรตึงเกินไป อกุศลก็ครอบงำจิต นักภาวนาจึงควรมีความเพียรชอบด้วยกุศลคือ รอยยิ้ม ความปลอดโปร่ง ความเบิกบานใจในจิตอันจะทำให้เกิด ฉันทะในการภาวนา อันจะนำไปสู่อิทธิบาทภาวนา ความล้มเหลวในการภาวนา เป็นเพราะนักภาวนาไม่ได้ภาวนาด้วยอิทธิบาทภาวนา เริ่มด้วยรอยยิ้ม ความปลอดโปร่งและความเบิกบานใจ เพื่อให้เกิดฉันทะในการภาวนา การภาวนาที่ขาดฉันทะ ก็จะไม่เกิดอิทธิบาท ๔ ในการภาวนา การภาวนาก็จะเสียเวลาเนิ่นช้าและล้มเหลวใน

ที่สุด การภาวนาที่ขาดความเพียรชอบนั้น จะสังเกตได้ว่าขณะภาวนาไม่ว่าในท่านั่งหลับตาหรือลืมตาในชีวิตประจำวัน นักภาวนาจะมีสีหน้า หน้าตาที่ตึงเข้ม ไม่ยิ้มแย้ม แจ่มใส ในที่สุดก็จะเผลอหลับใน หรือเผลอฟุ้งซ่านโดยไม่รู้ตัว ทั้งนี้ความเพียรชอบจะเกิดขึ้นได้นั้น นักภาวนาพึงควรฝึกภาวนาด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ ในชีวิตประจำวันสม่ำเสมอเนือง ๆ ด้วย หากมุ่งเฉพาะการมานั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียว หรือนัยหนึ่ง ปกติในชีวิต ประจำวัน มักจะปล่อยตัวปล่อยใจหลุดไปกับอารมณ์และความฟุ้งซ่านบ่อย ๆ แล้วค่อยมาเอาจริงจังเวลานั่งภาวนา ย่อมประสบความล้มเหลวหรือเนิ่นช้าอย่างแน่นอน

ประการต่อมา สัมปชาโน คือ มีสัมปชัญญะหรือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม นักภาวนาโดยมากมักจะไม่เข้าใจความหมายของคำว่า สัมปชัญญะ หรือ ความรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ ทำให้เจริญสติด้วยอาการเพ่งจ้อง ขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม ทำให้สติไหลและจมไปกับสภาวธรรมที่ปรากฏในขณะภาวนาโดยไม่รู้ตัว ความรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ เปรียบได้กับนักมวยที่กำลังเต้นฟุตเวอร์คบนเวทีขณะชกมวย การเต้นฟุตเวอร์คทำให้นักมวยมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา พร้อมที่จะชกหมัดสวนออกไปด้วยความระมัดระวังและรู้ตัวอยู่ทุก ๆขณะ เมื่อคู่ต่อสู้ชกมา นักมวยก็มีสติชกหมัดสวนออกไป ขณะที่ไม่ได้สวนหมัดออกไป นักมวยก็ต้องมีความพร้อมอยู่เสมอ ด้วยการมีสติ

อยู่กับความรู้ตัวทั่วพร้อมทุก ๆ ขณะตลอดเวลาของการเต้นฟุตเวอร์ค จะช่วยทำให้นักมวยมีสติระลึกรู้อยู่ในความรู้ตัวทั่วพร้อมได้ทุก ๆขณะโดยไม่เผลอ สติที่เจริญอยู่กับความรู้ตัวทั่วพร้อมทุก ๆ ขณะ ก็พร้อมที่จะชกหมัดคู่ต่อสู้ได้ทันท่วงทีอย่างหนักหน่วงและแม่นยำ แต่นักภาวนานั้น คู่ต่อสู้คือ กิเลสในจิตที่ปรุงแต่งจิตเป็นความนึกคิดฟุ้งซ่านบ้าง หรือปรุงแต่งจิตเป็นอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ นานาบ้าง ขณะที่กิเลสไม่กำเริบปรุงแต่งเป็นความนึกคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ นักภาวนาก็ต้องมีสติอยู่กับความรู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลาว่า ขณะนี้ กำลังกระทำอะไร กำลังพูดอะไร และกำลังนึกคิดอะไร เพื่อให้มีสติและความรู้ตัวไม่เผลอไหลไปกับกิเลสที่ปรุงแต่งเป็นอารมณ์ต่าง ๆ โดยไม่รู้ตัว

ประการสุดท้าย คือ สติมา หรือ มีสติระลึกได้ในทุก ๆขณะปัจจุบันว่ากำลังกระทำอะไร กำลังพูดอะไร และกำลังนึกคิดอะไร นักภาวนาโดยมากยังไม่เข้าใจว่ามีสตินั้น มีอาการอย่างไร ทำให้สติของนักภาวนามักไหลและจมไปกับสภาวธรรมที่ปรากฏในขณะภาวนา จนเกิดวิปัสสนูกิเลสครอบงำโดยไม่รู้ตัว ในอานาปานสติสูตร นั้น มีพุทธพจน์ตรัสอธิบายเกี่ยวกับการมีสติในการเจริญอานาปานสติไว้ว่า **“ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า........”** นักภาวนาโดยมากยังไม่เข้าใจคำว่า ดำรงสติเฉพาะหน้า เป็นอย่างไร ? พอนั่งหลับตา ปรากฏว่า สติหลับไปด้วย แทนที่จะหลับตา แต่

ภายในมีสติรู้ ตื่น เบิกบานอยู่ตลอดเวลา การดำรงสติเฉพาะหน้านี้ นักภาวนาควรฝึกการหลับตาเสียใหม่ คือ หลับตาเพียงแค่พักสายตาเบาๆ แต่ภายในตื่นแจ่มใสอยู่ตลอดเวลาขณะหลับตาภาวนา ไม่ใช่หลับตา แล้วสติภายในหลับตามไปด้วย กล่าวคือ การหลับตาต้องมีสติตื่นอยู่เหมือนลืมตา ต่างกันที่ลืมตา ตาเห็นเป็นรูปภาพภายนอก แต่หลับตา สติเห็นเป็นความรู้สึกอันปรากฏขึ้นกับกายและใจ เช่น ความรู้สึกของกาย คือ รูปนั่งก็ดี ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เกร็ง ตึง ผ่อนคลายของร่างกายก็ดี ความรู้สึกของลมหายใจเข้า-ออกก็ดี ความรู้สึกของอาการพอง-ยุบของท้องก็ดี ความรู้สึกของใจที่บริกรรม พุท-โธ ก็ดี ความรู้สึกของมือที่เคลื่อนไหวก็ดี (กรณีเจริญสติเคลื่อนไหวมือ) โดยเห็นเป็นความรู้สึกตัวทั้งหมดทั้งภายในและภายนอก แต่นักภาวนาผู้ฝึกใหม่ จะเห็นเป็นความรู้สึกเฉพาะส่วน เช่น เห็นความรู้สึกอันเป็นภายนอกบ้าง อาทิ เห็นเฉพาะความรู้สึกของลมหายใจบ้าง เห็นเฉพาะความรู้สึกของท้องพอง-ยุบบ้าง เห็นเฉพาะความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็งบ้าง เห็นเฉพาะเวทนาทางกายบ้าง เป็นต้น หรือเห็นเฉพาะความรู้สึกอันเป็นภายในบ้าง อาทิ ความรู้สึกของเวทนาที่เกิดขึ้นแก่จิตบ้าง ความปรุงแต่งของจิตเป็นความนึกคิด ความปรุงแต่งของจิตเป็นอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป และเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ นานา บ้าง ต่อเมื่อนักภาวนา รู้จักวางใจรู้อย่างเป็นกลาง ๆ ก็จะเกิดการ

รู้ตัวทั่วพร้อม เห็นความรู้สึกอันเป็นทั้งภายใน และ ภายนอก ได้ทั่วถึงทั้งหมดตามที่ปรากฏชัดในขณะนั้นๆ เมื่อมีสติถึงพร้อมด้วยสัมปชัญญะอันเป็นความรู้ตัวทั่วพร้อมนี้ ก็จะเกิดญาณปัญญาเกิดขึ้นแก่จิต รู้อยู่เห็นอยู่ เห็นอยู่รู้อยู่ ซึ่งกาย เวทนา จิต และธรรม สักแต่ว่าเป็นความรู้ เป็นเครื่องระลึกพอให้เป็นเครื่องอาศัยดำรงชีวิตอยู่ในโลก โดยเพิกถอนความยินดี ยินร้าย อันเนื่องมาจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน คือ ขันธ์ ๕ (อุปาทานในเบญจขันธ์) อันเป็นเหตุให้ละอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้ออกเสียได้

อาตมาจึงเป็นเสมือนกัลยาณมิตร แก่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย โดยชี้ให้เห็นแนวทางและหลักการในการปฏิบัติธรรมด้วยสติ สัมปชัญญะและความเพียรที่ถูกต้อง เพื่อความหลุดพ้นดับทุกข์โดยสิ้นเชิงตามลำดับ โดยไม่ต้องเสียเวลาเนิ่นช้าในการปฏิบัติธรรม การสอนธรรมของอาตมาจึงเป็นเพียงการแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องว่า อะไรเป็นหัวใจของการภาวนา และจะวางใจในการภาวนาอย่างไร เพื่อให้สามารถใช้เครื่องมือทั้ง ๓ ประการ คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ เพื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เป็นทางสายเอกหนึ่งเดียวถึงพร้อมด้วยมัคคสมังคี คือ มรรคมีองค์ ๘ ประการประชุมรวมกันเป็นทางสายเอกเช่นเดียวกัน ไม่ใช่มรรค ๘ ข้อ ๘ เส้นทาง ซึ่งนักภาวนามักเลือกฝึกปฏิบัติเพียงแต่บางข้อ เช่น ฝึกสมาธิ

อันเป็นมรรคข้อที่ ๘ แต่ไม่ฝึกสติอันเป็นมรรคข้อที่ ๗ หรือฝึกสติอันเป็นมรรคข้อที่ ๗ แต่ไม่ฝึกสมาธิอันเป็นมรรคข้อที่ ๘ หรือฝึกสมาธิอันเป็นมรรคข้อที่ ๘ แต่ไม่ฝึกเจริญสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) ให้ถึงพร้อมด้วยปัญญาอันเป็นมรรคข้อที่ ๑ เป็นต้น กลายเป็นมรรคมีหลายเส้นทาง แทนที่จะเป็นมรรคที่มีเส้นทางเดียวอันเป็นทางสายเอก แต่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้ประจักษ์ถึงการปฏิบัติตามมรรคทั้ง ๘ ข้อไปพร้อมๆกัน จนเกิดพละ ๕ และ อินทรีย์ ๕ ผู้ปฏิบัติก็จะเป็นผู้มีสติถึงพร้อมด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ทั่วถึงและเห็นทั่วในสติปัฏฐาน ๔ และในมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางสายเอกด้วยปัญญาญาณอย่างแจ่มแจ้ง ถึงพร้อมด้วยโพชฌงค์ ๗ อันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้จนเห็นแจ้งในธรรมและถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ในที่สุด

อาตมาจึงขออนุโมทนาในความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นของอุบาสิกานิรนาม และเจตนาอันบริสุทธิ์ ในอันที่จะถ่ายทอดประสบการณ์การปฏิบัติธรรมที่มีค่าในหนังสือ **“ห้าเดือนแห่งความหมาย”** เพื่อเผยแผ่ชี้ทางสว่างจากประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของตน เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย จักได้ดำเนินไปสู่อริยมรรค อันเป็นหนทางอันประเสริฐ และบรรลุอริยผลตามกำลังวาสนาบารมีแก่ผู้ปฏิบัติธรรมตามลำดับ ด้วยความ

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความเพียรชอบ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม และมีสติเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอด้วยความไม่ประมาท

เมธิโน ภิกขุ (วิโมกข์)
วัดปิปผลิวนาราม
ต.หนองบัว อ.บ้านค่าย จ.ระยอง
๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑



โลหะปราสาทอุโบสถ บนยอดเขาวัดปิบผลิวนาราม



คำนำ

การปฏิบัติธรรมเปรียบเสมือนกับการเดินทางไปสู่เป้าหมาย อุบายธรรมหรือการชี้แนะจากครูบาอาจารย์มีส่วนสำคัญช่วยให้เดินได้ตรงทาง ไม่ต้องเสียเวลาเดินอ้อม หลงทางแวะชื่นชมกับสิ่งไร้สาระต่าง ๆ

"ห้าเดือนแห่งความหมาย" เป็นหนังสือที่เขียนขึ้นจากประสบการณ์ปฏิบัติธรรมจริงของอุบาสิกานิรนาม ท่านได้ถ่ายทอดสภาวธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติ เป็นสิ่งล้ำค่าสำหรับผู้ใฝ่ใจในการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นกำลังใจอย่างดีเยี่ยมให้กับท่านผู้อ่านที่รู้สึกท้อแท้ ขาดความมั่นใจ ปฏิบัติธรรมแล้วติดขัดไม่ก้าวหน้า สามารถใช้เป็นคู่มือ และแนวทางในการฝึกฝนตนเองได้เป็นอย่างดี ท่านผู้เขียนได้ใช้ถ้อยภาษาที่เรียบง่าย อ่านสบาย ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ตีตรงที่สภาวธรรม อ่านแล้วเกิดศรัทธามีกำลังใจ สร้างแรงจูงใจให้กับนักปฏิบัติ หนังสือแนวนี้ในเมืองไทยมีน้อยมาก และหนังสือเล่มนี้จะแพร่กระจายเป็น

คู่มือสำคัญสำหรับนักปฏิบัติธรรมที่เอาจริงในอนาคต

หลวงพ่อวิโมกข์ (เมธิโน ภิกขุ) เป็นพระกรรมฐานที่มีเมตตาสูงส่ง ทุ่มเทให้กับพระพุทธศาสนาในการฝึกฝนอบรมสมถะและวิปัสสนากรรมฐานให้กับลูกศิษย์ อย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ท่านมีเมตตาชี้แนะข้อบกพร่องให้กับลูกศิษย์ทุกคน ทำให้ศิษย์มีความก้าวหน้าในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง

อุบายการสอนของหลวงพ่อวิโมกข์ อาจแบ่งง่าย ๆ เป็น ๓ ขั้นตอน ได้แก่ ๑. ฝึกผ่อนคลาย-มีภาวะตื่นและว่างด้วยความปล่อยวาง ๒. พัฒนาสติให้ทำงานสองลักษณะคือ **“ภาวะรู้”** กับ **”ภาวะเห็น”** ๓. ประสานภาวะว่าง-รู้ และเห็นเข้าด้วยกันทั้งการฝึกในรูปแบบและนอกรูปแบบ (การเจริญสติในชีวิตประจำวัน).. เพียงท่านรู้และเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง (บนพื้นฐานของความโปร่ง โล่ง ว่าง เบา สบาย) ในลักษณะของอาการหรือกิริยาอย่างกลาง ๆ (อุเบกขา) โดยให้ **รู้อยู่** และ **เห็นอยู่** ซึ่งภาวะรูปธรรม-นามธรรมทั้งหลาย อย่างเป็นกลาง ๆ ต่อเนื่อง สบาย ๆ ผ่อนคลายตามธรรมชาติไปเรื่อย ๆ ไม่บังคับ ไม่แทรกแซง ไม่เพ่งจ้อง สร้างเหตุเพียงแค่นี้บ่อย ๆ

ในเบื้องแรก จิตจะตั้งมั่นที่ฐาน มีสติและความรู้ตัวทั่วพร้อมรู้เท่าทันทุกขณะการกระทบที่อายตนะทั้งหก จะเกิดภาวะ **”สักแต่ว่ารู้”** เนือง ๆ การปรุงแต่งเป็น โลภ โกรธ หลง ก็จะเบาบางลงไปเรื่อย ๆ แล้วจิตจะค่อย ๆ เห็นว่าทุกสิ่งทุก

อย่างในโลกไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม เป็นเพียงแค่กระแสธรรมที่แปรเปลี่ยนไปตามกฎพระไตรลักษณ์

การปฏิบัติธรรมนั้น เราสามารถกระทำควบคู่ไปกับภาระหน้าที่ทางโลกได้ทันที ไม่จำเป็นต้องอ้างว่าไม่มีเวลาว่างหรือต้องรอให้พร้อมก่อนจึงค่อยปฏิบัติ เพียงท่านหมั่นขยัน **"รู้ตัว"** บ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน นั่นก็เป็นการปฏิบัติธรรมแล้ว ... อย่างน้อยท่านก็จะค่อย ๆ มีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ได้เนืองนิตย์ ... บางท่านอาจจะเปลี่ยนพฤติกรรมจากมนุษย์ที่มีนิสัยชอบเพ่งโทษคนอื่นในลักษณะ "เธออย่าทำให้ฉันโกรธนะ" หรือ "ทำไมต้องทำให้ฉันโกรธด้วย" กลับกลายเป็นคนที่มีสติและสมปชัญญะ รู้เท่าทันอารมณ์-การปรุงแต่งต่าง ๆ โดยธรรมชาติสติและสัมปชัญญะกับอารมณ์หรือความคิดปรุงแต่งเป็นศัตรูกันเหมือนแมวกับหนู หากสติและสัมปชัญญะ(แมว) รู้เท่าทันอารมณ์หรือความคิดปรุงแต่ง(หนู) แล้ว อารมณ์หรือความคิดปรุงแต่งนั้นจะดับลง จากนั้นท่านจะสามารถยกสติอยู่เหนืออารมณ์ได้ นั่นคือการปฏิบัติธรรมจะทำให้ท่านมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งในการครองเรือน และการดำเนินชีวิตในสังคม... ท่านที่สนใจการปฏิบัติธรรมตามแนวทาง **"ว่างและรู้ตัวด้วยความผ่อนคลาย"** ของหลวงพ่อวิโมกข์ สามารถเข้ารับการฝึกอบรมได้ที่วัดปิปผลิวนาราม ต.หนองบัว อ.บ้านค่าย จ.ระยอง ได้ทุกเสาร์-อาทิตย์แรกของทุกเดือน และรับทราบข่าวสารกำหนดการการสอนกรรมฐาน

ของหลวงพ่อวิโมกข์ได้ที่ www.vimokkhadhamma.com หรือที่ โทร. ๐๘-๙๙๒๕-๑๐๒๘

ขออนุโมทนาในจิตที่เป็นกุศลยิ่งของอุบาสิกานิรนาม ในการถ่ายทอดประสบการณ์ล้ำค่าครั้งนี้ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยเกื้อกูล อำนวยประโยชน์ เป็นคู่มือและกำลังใจให้กับนักปฏิบัติธรรม และท่านที่สนใจในธรรมปฏิบัติทุกท่าน ขออาราธนาอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย ได้พิทักษ์ปกปักรักษาอุบาสิกานิรนาม และครอบครัว ให้มีความสุข ความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมสืบไป

นาวาเอก กฤษณ์ บุญเอี่ยม

อุปนายกพุทธสมาคมสัตหีบ

๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

"ทุกข์อยู่ที่กาย ทุกข์อยู่ที่จิต

ถ้าละทิ้งความยึดมั่นถือมั่นในกาย

ละทิ้งความยึดมั่นถือมั่นในจิตได้

ก็ละทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง"

คำสอนของหลวงพ่อวิโมกข์

สารบัญ

หน้า



“ ห้าเดือนแห่งความหมาย ”

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

โดย อุบาสิกานิรนาม

ตอนที่ ๑ ชื่อนั้นสำคัญไฉน

สวัสดีค่ะ..... ญาติธรรมทุกท่าน

เรื่องนี้ได้ถูกเขียนขึ้นด้วยคำขอร้องของ น.อ. กฤษณ์ บุญเอี่ยม ผู้ซึ่งข้าพเจ้าได้ให้ความเคารพนับถือ เสมือนหนึ่งพี่ชายแท้ๆ ของข้าพเจ้าเอง โดยท่านให้เหตุผลในการเขียนครั้งนี้ว่า เพื่อเป็นข้อคิดและเป็นกำลังใจให้แก่ญาติธรรมทั้งหลายที่ยังมีความลังเลสงสัยหรือ ท้อแท้ใจในการปฏิบัติธรรม

เดิมทีข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดใจในการเขียนครั้งนี้ ด้วยรู้ตัวเองว่า ความรู้ยังมีไม่มากนัก แต่ด้วยสำนึกในบุญคุณของครูบาอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งเป็นการส่งเสริมให้ผู้ที่สนใจได้เข้ามาปฏิบัติธรรมให้มากยิ่งขึ้น จึงทำให้ข้าพเจ้าตัดสินใจถ่ายทอดประสบการณ์ต่าง ๆ ในการปฏิบัติธรรมออกมาในครั้งนี้

ข้าพเจ้าเกิดที่จังหวัดสุโขทัย ฐานะค่อนข้างยากจน ครอบครัวก็มีความอบอุ่นในระดับหนึ่ง ผู้คนที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญกับพระพุทธศาสนา เพียงการทำบุญตักบาตรในวันพระใหญ่ ๆ เท่านั้น แต่ส่วนใหญ่มีพื้นฐานจิตใจดีงามตามประสาคนที่มีอาชีพทำไร่ทำนาทั่ว ๆ ไป ด้วยเพราะความยากจนจึงต้องดิ้นรนเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ด้วยการเบียดเบียนชีวิตของสัตว์อื่นเพื่อเป็นอาหาร ซึ่งข้าพเจ้าได้ลงมือกระทำด้วยโดยไม่ได้คิดอะไร และไม่ได้คิดว่าเป็นบาปแต่อย่างใด จนวันหนึ่งแม่ให้ฆ่าปลาช่อนเพื่อทำเป็นอาหาร ในขณะที่ทุบหัวปลานั้นเกิดความสงสารและมีคำถามเกิดขึ้นมาในใจว่า

"ทำไมมนุษย์ต้องเบียดเบียนสัตว์ด้วย"

ตั้งแต่บัดนั้น ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงการฆ่าสัตว์เท่าที่ตัวเองจะสามารถทำได้ จนทำให้ญาติพี่น้องมองว่าข้าพเจ้าเป็นคนที่ค่อนข้างแปลกและชอบเก็บตัว

หลังจากนั้นไม่นาน ทางบ้านได้พาข้าพเจ้าไปฝากตัวเป็นศิษย์ของพระครูพิสิษฐ์ ศีลคุณ เจ้าอาวาสวัดบ้านไร่ ต.บ้านไร่ อ.ศรีสำโรง จ.สุโขทัย เพื่อเรียนนักธรรมตรี โท เอก

อยู่ ๓ ปี ซึ่งก็พอมีความรู้อยู่บ้างเล็กน้อย แต่ยังไม่เข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาเลย ข้าพเจ้าได้ไปบวชชีพราหมณ์เป็นเพื่อนยายตั้งแต่ ป.๕ และมีโอกาสได้บวชอีกหลายครั้ง แต่ก็ไม่ได้ลึก ซึ้งในการปฏิบัติธรรมมากมาย โดยส่วนตัวของข้าพเจ้าแล้วไม่ค่อยมีเพื่อน เก็บตัวอยู่คนเดียวเป็นประจำ และมีความคิดแปลก ๆ เกิดขึ้นในใจเสมอ อาทิเช่น

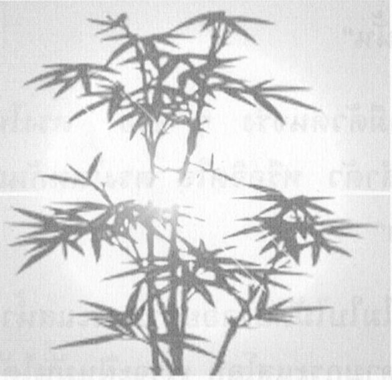
"ความจริงแล้วไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต มันมีแต่ปัจจุบันเท่านั้น"

"เรามีตัวตนจริง ๆ หรือ ตรงไหนที่เป็นตัวเรา แขน ขา ลำตัว หรือจิตใจ ตรงไหนกันแน่ที่เป็นตัวเรา ไม่เห็นมีเลย"

"ทำไมใบไม้ต้องลอยตามกระแสน้ำ ทำไมคนเราต้องเป็นไปตามกระแสโลก เราจะฝืนมันได้ไหม"

ด้วยความที่ชอบเล่นคนเดียว ข้าพเจ้ามักชอบนั่งมองเปลวเทียนอยู่เป็นเวลานาน ๆ และบ่อย ๆ มองทีไร แล้วรู้สึกร่างกายโปร่งเบา ซึ่งข้าพเจ้ามาทราบภายหลังว่า นั่นคือการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง พฤติกรรมอีกแบบหนึ่งที่ข้าพเจ้าทำคือ ชอบมองการกระทำและความคิดของตัวเอง โดยพยายามไม่เผลอ ซึ่งเป็นสิ่งที่ท้าทายมากสำหรับข้าพเจ้า มันมีความสุขแปลก ๆ ที่ได้อยู่กับความรู้ตัวตลอดเวลา โดยข้าพเจ้าไม่

ทราบเลยว่า นั่นเป็นการเจริญสติ ตามดูกายและใจ ต่อมามักมีเหตุการณ์แปลก ๆ เกิดขึ้นเสมอ เช่น รู้เหตุการณ์ล่วงหน้า รู้ความคิดของคนที่สนทนาด้วย เห็นเจ้าที่ ฝันเห็นวิญญาณมาขอส่วนบุญ เป็นต้น





ตอนที่ ๒ ชีวิตที่ไร้สาระ

หลังจากที่พระอาจารย์รูปแรกมรณภาพไป ข้าพเจ้ารู้สึกเคว้งคว้างขาดสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งในขณะนั้นข้าพเจ้ากำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ด้วยความเป็นวัยรุ่นจึงปรับตัวให้เข้ากับสังคม เริ่มมีเพื่อนมากมายทั้งชายหญิง เมื่อมีกลุ่มก็เริ่มชวนกันไปเที่ยว จึงปล่อยปละละเลยในการสวดมนต์ การรักษาศีล การใส่บาตร และที่สำคัญคือหยุดการตามดูกายและใจ ซึ่งทำให้มีความประมาทในการดำเนินชีวิต เนื่องจากขาดสติ

ในคืนหนึ่งข้าพเจ้าได้ฝันเห็นพระชราภาพ รูปร่างผอมบาง ผิวดำแดงแต่ผ่องใสมาก ท่านมาบอกข้าพเจ้า ให้สวด

มนต์บทชินบัญชร บทสวดจะอยู่ในหนังสือที่วางบนหัวนอนของแม่ เมื่อตื่นขึ้นก็พิจารณาความฝันรู้สึกชัดเจนมาก เลยตัดสินใจโทรศัพท์ไปหาแม่พร้อมทั้งเล่าความฝันให้ฟัง แม่บอกว่ามีหนังสือนั้นอยู่จริง ข้าพเจ้าจึงขอให้แม่ส่งหนังสือเล่มนั้นมาให้ เมื่อได้รับหนังสือที่แม่ส่งมาแล้ว ข้าพเจ้าได้เห็นรูปของพระที่อยู่ในหนังสือปรากฏว่าเป็นพระองค์เดียวกับที่ฝันเห็น ก็ตกใจ ขนลุก เมื่ออ่านชื่อด้านล่างรูปภาพท่านก็คือ **สมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี** สร้างความปลาบปลื้มใจให้กับข้าพเจ้าอย่างบอกไม่ถูก

"ท่านมาโปรดลูก"

ในใจของข้าพเจ้าคิดดังนั้น จึงได้พยายามสวดมนต์บทชินบัญชรอยู่นาน แต่ก็ไม่สามารถท่องปากเปล่าได้สักที ทำให้รู้สึกผิดหวัง ท้อแท้และล้มเลิกไปในที่สุด เมื่อเรียนจบแล้วก็ทำงานเป็นครูโรงเรียนเอกชน โดยดำเนินชีวิตด้วยความประมาทเหมือนปุถุชนทั่วไป ชีวิตมีแต่ความเสื่อม ความเหนื่อย หาความสุขจริง ๆ ไม่ได้เลย เป็นอย่างนี้อยู่นานเกือบสองปี จึงแต่งงานกับนายทหารสังกัดกองทัพเรือ การปรับตัวในชีวิตแต่งงาน เป็นสิ่งที่ยากเย็นสำหรับข้าพเจ้ามาก ด้วยยึดตัวฉัน ของฉัน จนเกิดเรื่องราวมากมาย แทบทำให้ครอบครัวแตกแยก หน้าที่การงานที่ทำอยู่ก็มีปัญหา เศรษฐกิจใน

ครอบครัวก็แย่ ในขณะเดียวกันก็ตั้งครรภ์ลูกคนแรก ซึ่งมีผลต่ออารมณ์ของข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก

ในคืนหนึ่งข้าพเจ้าฝันเห็น **สมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี** ท่านยิ้มอย่างเมตตาเหมือนเดิม พร้อมทั้งโยนหมากให้ข้าพเจ้าสองคำแล้วพูดว่า

"ไม่เห็นทุกข์ก็ไม่เห็นธรรม สวดมนต์นะลูก"

ข้าพเจ้าตกใจตื่น และตั้งสัจจะวาจาว่าจะถือศีลห้ายิ่งชีวิต และสวดมนต์เป็นประจำ หลังจากนั้นข้าพเจ้าเริ่มปฏิบัติตามที่ตั้งสัจจะไว้ ไม่นานความสุขที่เกิดจากการรักษาศีล และความสงบที่เกิดจากการสวดมนต์ก็บังเกิดขึ้นในใจ ปัญหาทั้งหลายก็คลี่คลายไปอย่างน่าอัศจรรย์ ข้าพเจ้าเพิ่มการสวดมนต์มากกว่าเก่า และสิ่งที่แปลกกว่านั้นคือ ใจปรารถนาที่จะสวดบทใดก็สามารถสวดได้หมด จากที่เคยสวดไม่นานนัก ก็เริ่มใช้เวลาเป็น ๒ - ๓ ชั่วโมงต่อครั้ง บางวันถ้ามีเวลามากก็สวดถึง ๔ – ๕ ชั่วโมง เป็นอยู่อย่างนี้เป็นเวลา ๑ ปี

คืนหนึ่งข้าพเจ้าได้ฝันเห็นพระรูปหนึ่ง ซึ่งน่าจะมีอายุไม่มากนัก ท่านนั่งอยู่บนศาลาไม้สักทอง สะอาดกว้างใหญ่ บรรยากาศอบอุ่น สถานที่สวยงามมาก ผิวพรรณท่านเปล่งปลั่งเหมือนทองคำ มีรังสีแผ่ออกมารอบกายท่าน แววตาท่านช่างมีเมตตาเหลือเกิน ข้าพเจ้าอยากจะเข้าไปกราบนมัสการท่านใกล้ ๆ แต่ไม่สามารถขยับเขยื้อนร่างกายเข้าไปใกล้ได้ จึงได้แต่นั่งประนมมือชื่นชมบารมีของท่านที่บันได

“อย่าพยายามเลยลูกเอ๋ย บารมีของลูกไม่พอ ยังเข้าใกล้หลวงปู่ไม่ได้”

ท่านพูดมาอย่างอบอุ่น

ข้าพเจ้านึกแปลกใจท่านยังไม่แก่ทำไมใช้สรรพนามแทนตัวเองว่าหลวงปู่

“ลูกต้องทำอย่างไร ต้องสวดมนต์มากกว่านี้หรือค่ะ”

ข้าพเจ้าถามอย่างแปลกใจ

“ต้องภาวนา”

ท่านตอบ แล้วร่างของท่านก็ค่อย ๆ หายไป

“หลวงปู่ชื่ออะไร”

ข้าพเจ้าพยายามถาม

ข้าพเจ้าตกใจตื่นด้วยความเสียดาย ใจหายอย่างบอกไม่ถูก แต่หูยังแว่วได้ยินเสียงท่านตอบมา

“ถึงเวลาเดี๋ยวรู้เอง”

ท่านบอกมาในขณะที่ข้าพเจ้าตื่นแล้ว

นี่เป็นความจริงมิใช่ความฝัน





ตอนที่ ๓
จุดเริ่มต้นของการฝึกกรรมฐาน

ด้วยปัญญาที่น้อยนิดของข้าพเจ้า ก็ยังไม่กระจ่างชัดว่า **ภาวนาคืออะไร ?** อีกประมาณ ๑ สัปดาห์ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปทำบุญถวายสังฆทานกับครอบครัวที่วัดตะกล่ำ แขวงหนองบอน (สำโรงฝั่งเหนือ) เขตพระโขนง กทม. และได้พบพระครูวิรัตน์ เจ้าอาวาส จึงขอคำแนะนำแนวทางการปฏิบัติธรรมจากท่าน ท่านตอบเพียงว่า

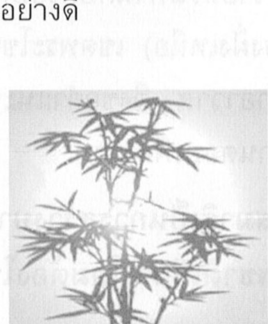
“การฝึกสมาธิเป็นการสร้างบารมีต่อจากอดีตชาติ ไม่ได้เริ่มกันที่ภพชาติเดียว โยมต้องไปฝึกกับอาจารย์ของโยมเอง ”

ได้ฟังท่านแล้วรู้สึกเสียใจ นี่เราไม่มีบุญถึงขนาดไม่รับเราเป็นศิษย์เชียวหรือ กลับบ้านด้วยความผิดหวัง คืนนั้นข้าพเจ้านอนไม่ค่อยหลับ ในสมองถามวนเวียนอยู่เพียงคำถามเดียว คือ ทำไม ๆ ๆ ๆ จนเผลอเคลิ้มหลับไปได้ยินเสียงแว่วจากความมืด

“ถึงเวลาแล้ว พรุ่งนี้เตรียมตัวนะ”

ข้าพเจ้าจำได้ชัดเจน เสียงนั้นเป็นเสียงของพระที่ฝันเห็นเมื่อไม่นานมานี้ พระหนุ่มที่เรียกตัวท่านเองว่า **หลวงปู่**

วันรุ่งขึ้น ครูสากล ชูศรีเพริศ เพื่อนที่เคยทำงานร่วมกันได้มาหา แล้วสอนวิธีการนั่งกรรมฐานแนว พอง-ยุบ ก่อนกลับท่านแนะนำให้ข้าพเจ้าไปฝากตัวเป็นศิษย์ของ **พระธรรมสิงหบุราจารย์ หรือ หลวงพ่อจรัญ** เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ข้าพเจ้าได้เดินทางไปปฏิบัติกรรมฐานกับหลวงพ่อจรัญ อยู่ ๓ วัน จนเข้าใจวิธีฝึกในแนวทางของท่านเป็นอย่างดี





ตอนที่ ๔
การฝึกกรรมฐานก็เริ่มต้นขึ้น

หลังจากกลับจากวัดอัมพวันได้ไม่นาน ข้าพเจ้าได้ตัดสินใจลาออกจากงานเพื่อตั้งสถาบันกวดวิชาของตัวเอง และประสบความสำเร็จจนมีชื่อเสียงระดับหนึ่งในเวลาต่อมา เนื่องจากเริ่มมีเวลาในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ทำให้ข้าพเจ้าเก็บตัวอยู่ในห้องพระเสียเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งรวม ๆ เวลาแล้ว กว่า ๖ ชั่วโมงต่อวัน โดยแบ่งเวลาในการปฏิบัติดังนี้

เช้า สวดมนต์ ๒ ชั่วโมง ปฏิบัติกรรมฐาน ๑ ชั่วโมง

บ่าย สวดมนต์ ๑ ชั่วโมง ปฏิบัติกรรมฐาน ๑ ชั่วโมง

ค่ำ สวดมนต์ ๑ ชั่วโมง ปฏิบัติกรรมฐาน ๑ ชั่วโมง

ปฏิบัติลักษณะนี้เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งงดกินเนื้อสัตว์ทุกชนิด เป็นเวลาเกือบ ๓ ปี

ผลของการปฏิบัติกรรมฐาน ทำให้จิตใจสงบ เยือกเย็นตามธรรมดาของจิต เมื่อมีการฝึกฝนอยู่เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ทำให้จิตมีพลังมาก เพราะจิตก็เป็นพลังงานรูปแบบหนึ่ง เมื่อจิตถูกจัดเรียงระบบ อย่างมีระเบียบ ก็จะเก็บสะสมพลังงานไว้ในจิต สามารถสัมผัสและรับรู้ สิ่งต่าง ๆ ตามกำลังสมาธิที่ได้ฝึกฝนมา แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือข้าพเจ้าได้มีโอกาสพบและกราบนมัสการหลวงปู่หลายครั้ง ทั้งในความฝันและในนิมิต การปรากฏตัวของท่านแต่ละครั้ง เป็นไปโดยประโยชน์ของการฝึกกรรมฐานเท่านั้น รูปร่างหน้าตาของท่านไม่ซ้ำกันเลยแม้แต่ครั้งเดียว แต่สิ่งที่เหมือนกันทุกครั้งคือแววตาที่มีแต่ความเมตตา อบอุ่น น้ำเสียงที่เหมือนเดิม

หลังจากที่หลวงปู่ถูกลูกศิษย์ถามชื่ออยู่บ่อย ๆ เข้า ก็ตอบอย่างเลี่ยงไม่ได้

“เรียก หลวงปู่ใหญ่ ก็แล้วกัน”

ดูท่านไม่ได้ให้ความสำคัญอะไรกับชื่อเลย นี่คือเรื่องราวของครูบาอาจารย์ด้านละเอียด

ถ้าพูดถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ศิษย์กับครูบาอาจารย์จริงๆ ระยะทางหรือสถานที่ดูเหมือนจะไม่เป็นอุปสรรคอะไร เพราะข้าพเจ้าเองก็เคยได้พบหลวงพ่อจรัญมาแนะนำกรรมฐานอยู่หลายครั้ง และฝันว่าได้ฟังเทศน์จากท่านก็หลายหน

มีเรื่องราวและเหตุการณ์เกิดขึ้นมากมาย ที่ข้าพเจ้าได้พบเจอในขณะที่ฝึกกรรมฐาน แต่เห็นว่าไม่เป็นประโยชน์อะไรที่จะพูดถึง จึงไม่ขอกล่าว ณ ที่นี้ แต่จะนำมาเป็นตัวอย่างเพียง ๔ เรื่อง เพื่อยืนยันถึงอำนาจของจิตที่ถูกฝึกแล้ว

เรื่องที่ ๑ เป็นเรื่องราวของพระธาตุ จากที่ต่างๆ ที่มารวมอยู่ในห้องพระ เพื่อให้ข้าพเจ้าได้สักการบูชาเป็นสิริมงคลแก่ครอบครัว ซึ่งมาให้ชื่นชมบารมี ถึง ๓ ครั้งด้วยกัน

เรื่องที่ ๒ เป็นเรื่องของนรกและสวรรค์ ขอยืนยันว่ามีจริง โดยที่ข้าพเจ้ามีโอกาสได้ไปดูกับหลวงปู่ใหญ่ ๑ ครั้ง นรกเป็นสถานที่สำหรับใช้ทรมานบุคคล ที่ประกอบอกุศลตอนที่ยังมีชีวิต ข้าพเจ้าได้ไปเห็นกระทะทองแดง แต่ไม่ได้เป็นอย่างที่เราเห็นกันในหนังหรือละคร ที่เห็นนั้นเป็นหลุมขนาดใหญ่มีน้ำสีแดงส้มเหมือนลาวา และมีคนมากมายอยู่ในนั้นเต็มไปหมด ส่งเสียงกรีดร้องอย่างเจ็บปวดทรมาน ข้าพเจ้ายืนข้าง ๆ หลวงปู่ใหญ่ ซึ่งห่างจากบริเวณนั้นมาก ยังรู้สึกได้ว่าร้อนมาก ๆ ขนาดอยู่ห่าง ยังร้อนขนาดนี้ แล้วคนที่อยู่ในนั้นละ ไม่มีแม้แต่เสี้ยววินาทีเดียวที่จะหยุดความทรมานนั้น ข้าพเจ้าหันมามองหลวงปู่ใหญ่ ท่านยืนมองภาพนั้นอย่างสงบนิ่ง ท่านถามขึ้นว่า

“อยากดูการเสวยกรรมแบบอื่นอีกไหม”

ข้าพเจ้าได้ปฏิเสธทันที ด้วยอยากออกจากสถานที่นี้ตั้งแต่แรกที่มาถึงแล้ว เพียงชั่วพริบตา ข้าพเจ้าก็มายืนอยู่อีกสถานที่หนึ่ง ซึ่งแตกต่างกันอย่างลิบลับกับสิ่งที่เพิ่งเห็นมา สภาพที่นี่น่าอยู่เหลือเกิน สงบเงียบ เย็นสบาย และกลิ่นหอมอ่อน ๆ กระจายอยู่ทั่วบริเวณ ทุกอย่างสะอาดสะอ้าน เหล่าเทพทั้งหลาย ดูสงบ ไม่พูดคุยกัน ไม่วุ่นวายสับสน

"ที่นี่เป็นที่อยู่ของคนที่บริสุทธิ์ซึ่งศีลและบริบูรณ์ซึ่งทาน"

หลวงปู่ใหญ่แนะนำสถานที่ แต่ไม่ได้บอกว่าที่นี่อยู่ชั้นที่เท่าไร ข้าพเจ้าเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งที่เห็นอยู่ตรงหน้า คิดในใจว่า ที่นี่น่าอยู่เหลือเกิน

"ที่พามาดู จะได้บอกคนอื่นได้ว่าสวรรค์-นรกมีอยู่จริง จะได้ไม่ประมาท ที่นี่ไม่ใช่ที่อยู่ของลูก"

หลวงปู่พูดไว้เพียงเท่านี้ ทุกอย่างก็มืดสนิท และกลับสู่สภาพของความเป็นจริงในปัจจุบัน

เรื่องที่ ๓ การปฏิบัติธรรมสามารถรักษาโรคได้

เดิมทีข้าพเจ้าเป็นคนขี้โรคมาตั้งแต่เด็ก ไม่แข็งแรงเหมือนคนอื่นเขา แต่หลังจากปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจัง โรคภัยทั้งหลายก็หายได้อย่างน่าอัศจรรย์ โดยเฉพาะโรคลมพิษซึ่งเป็นโรคประจำตัวของข้าพเจ้า และต้องกินยาเป็นประจำทุกวัน คุณหมอยืนยันว่าไม่หายขาด มีอยู่วันหนึ่งยาหมด ข้าพเจ้า

ลืมไปรับยาที่โรงพยาบาล ตอนนั้นลมพิษขึ้นทั้งตัว ปวดแสบปวดร้อนทรมานมาก ตัดสินใจเดินเข้าห้องพระขอบารมีของพระรัตนตรัยช่วย แล้วนั่งกรรมฐานทนกับเวทนาที่เกิดขึ้น ในใจคิดอย่างเดียว ถ้าจะตาย ก็ขอให้ตาย ในขณะนั่งกรรมฐานอยู่ในท่านี้ แล้วทุกอย่างก็หายเป็นปกติ นับแต่วันนั้นเป็นต้นมาข้าพเจ้าก็หายขาดจากโรคลมพิษ

ธรรมะรักษาโรคได้จริง ทุกวันนี้ข้าพเจ้าก็ควบคุมการรักษาโรคด้วยธรรมะให้กับผู้ป่วยหนัก ๒ ราย และอาการดีขึ้น จนเป็นที่แปลกใจกับคนรอบข้าง แต่แนวการรักษามิใช่เป็นแนวทางที่ถนัดของข้าพเจ้า ที่ต้องเข้าไปช่วยเพราะเป็นเรื่องของบุพกรรมในอดีต

เรื่องที่ ๔ การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการลดความเบาบางของกรรมได้ เรื่องของกรรมเป็นสิ่งที่เราได้กระทำผู้อื่นให้เดือดร้อนในอดีต และผู้ที่ถูกกระทำมิได้ยกโทษหรืออโหสิกรรมให้ จึงเป็นสิ่งที่ต้องชดใช้ให้เขา จนกว่าเขาจะอโหสิกรรมให้ ในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานสามารถชดใช้ได้หากเขาอโหสิกรรมให้ ข้าพเจ้าเคยทดลองกับตัวเองมาแล้วและประจักษ์แจ้งหลายกรณีด้วยกัน เช่น ช่วงหนึ่ง ข้าพเจ้าจะมีอาการปวดหัวทุกครั้งที่นั่งกรรมฐานเลยพิจารณาว่า เพราะเหตุใด ปรากฏว่าข้าพเจ้าเห็นภาพของตัวเองกำลังทุบหัวปลาตัวแล้วตัวเล่า ข้าพเจ้านั่งทนกับเวทนานั้น จนปลาอโหสิกรรมให้ อาการปวดหัวก็หายไป และไม่เป็นอีกเลย

บางครั้งนั่งปฏิบัติอยู่ มีทั้งยุงและมดมารุมกัดทั้งตัว ซึ่งก็ไม่รู้ว่ามันมาจากไหน และมาได้อย่างไร ทนนั่งอยู่อย่างนั้น ไม่ขยับตัวหนีไปไหน ภาพของข้าพเจ้าที่กำลังเผามดทั้งรัง และฆ่ายุงโดยใช้ยากันยุงฉีดจนยุงตกลงมา ตายเกลื่อนต่อหน้าต่อตา ก็ปรากฏให้เห็น เมื่อเขาอโหสิกรรมให้ทั้งยุงและมดก็หายไป แม้แต่โรคลมพิษที่ทรมานข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก เมื่อพิจารณาแล้ว ก็เห็นว่าตัวเองจับปลาเป็น ๆ โยนเข้าไปในกองไฟ นี่เป็นตัวอย่างเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นจริง

มีอีกตัวอย่างหนึ่ง ที่ข้าพเจ้าขอฝากไว้เพื่อเป็นอุทาหรณ์แก่ท่านทั้งหลายคือ ข้าพเจ้าเคยสงสัยมาตลอดว่าทำงานแทบตาย แต่ทำไมเก็บเงินไม่ได้ซักที พอเก็บได้หน่อยก็ต้องมีเหตุที่ต้องใช้ หรือต้องไปกู้หนี้ยืมสินคนอื่น พอทำงานได้เงินมาเท่าไร ก็ต้องใช้ดอกเบี้ยเขาหมด เมื่อพิจารณาแล้ว ก็เห็นตัวเองโกงเงินของคนอื่น ทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อน กว่าจะขออโหสิกรรมเขาได้ ก็นานพอดูเหมือนกัน ดังนั้นอย่าคิดเอาอะไรของใครเลย มันเป็นกรรมที่ต้องชดใช้อย่างไม่สิ้นสุด

แต่นี่ก็เป็นตัวอย่างของการแก้กรรมที่ปลายเหตุ ยังไม่สามารถตัดต้นตอแห่งกรรมได้อย่างหมดจดและเด็ดขาด หากต้อง**การตัดกรรมจริง ๆ ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนา**



ตอนที่ ๕
เผชิญหน้ากับจิตเป็นครั้งแรก

ความจริง คำสอนของหลวงพ่อจรัญ ลึกซึ้งมาก ท่านสอนทั้งกรรมฐานและวิปัสสนาในเวลาเดียวกัน แต่ข้าพเจ้ามีปัญญาน้อยเลยไม่สามารถพลิกกรรมฐานให้เข้าสู่วิปัสสนาได้

ในขณะนั้นข้าพเจ้ายังติดความสงบในกรรมฐาน คิดว่าความสงบนั้นเป็นสิ่งที่ดีและประเสริฐ แต่ความสงบที่เกิดจากกรรมฐาน ไม่สามารถทำให้หมดทุกข์ไปได้ ด้วยยังมีความยินดี ยินร้าย และหลงผิดอยู่เหมือนเดิม ข้าพเจ้าอยากไปกราบเรียนถามกับหลวงพ่อจรัญว่า ลูกต้องปฏิบัติอย่างไรต่อไปเพื่อให้ถึงพร้อมซึ่งการดับทุกข์ แต่ด้วยสุขภาพของท่านไม่ค่อยดี

จึงไม่อยากนำปัญหาของตัวเองไปรบกวนท่านอีก ที่พึ่งสุดท้ายของข้าพเจ้าตอนนี้คือหลวงปู่ใหญ่ คืนนั้นข้าพเจ้าได้กำหนดสมาธิระลึกถึงหลวงปู่ใหญ่ ขอให้ท่านช่วยชี้แนะแนวทางด้วย

จากนั้นไม่นานนัก ข้าพเจ้าได้เดินทางไปพักผ่อนกับครอบครัวที่ จ.ระยอง ในขณะที่ข้าพเจ้าอยู่ในช่วงการพักผ่อน ข้าพเจ้าได้รับโทรศัพท์จากกัลยาณมิตรคนหนึ่ง แนะนำให้เดินทางไปกราบ **พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช** ณ ศูนย์ศึกษาและปฏิบัติธรรม สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ. ชลบุรี ข้าพเจ้าตัดสินใจเดินทางไปนมัสการท่านในทันที และได้มีโอกาสขอคำแนะนำจากท่าน

“จริตของหนู ควรจะปฏิบัติแนวทางใด จึงจะเหมาะสมคะ”

“มีพื้นฐานจากกรรมฐานดีอยู่แล้ว ต่อนี้ไปก็ให้ตามดูจิตไปไหน คิดอะไร รู้สึกอย่างไรก็ให้รู้ตามความเป็นจริง”

ท่านตอบแค่นั้น แต่กระจ่างแจ้งเหลือเกิน ท่านช่างเป็นพระที่มีความเมตตา คำสอนของท่านเรียบง่าย แต่ลึกซึ้ง ข้าพเจ้ากราบลาพระอาจารย์ ก่อนกลับก็ได้รับหนังสือและซีดีมาอ่านและฟังที่บ้าน

เมื่อได้รับคำแนะนำจากครูบาอาจารย์ ข้าพเจ้าก็เริ่มสังเกตดูจิตทันที ทั้งเวลาที่ปฏิบัติธรรมในรูปแบบ และใน

ชีวิตประจำวัน บางครั้งก็ลืมตัวเผลออยู่ในความคิด เป็นเวลานาน แต่พอรู้ตัว ก็กลับมาสังเกตดูจิตอีก

ข้าพเจ้าฝึกได้ระยะหนึ่ง ก็เริ่มเข้าใจว่าจิตของเรามันไม่ยอมอยู่นิ่ง มันชอบคิดและมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา จะบังคับให้อยู่เฉย ๆ ก็ไม่ได้ อยู่นิ่ง ๆ นาน ๆ ก็ไม่ได้ นี่หรือคือจิตที่ข้าพเจ้าเคยชื่นชมนักหนาว่าเป็นจิตที่สงบนิ่ง ข้าพเจ้าเกิดความเบื่อหน่ายและหดหู่ เป็นแบบนี้นานพอสมควร จะทำอย่างไรจะให้ความรู้สึกนี้**คลายจาง** ไปได้หนอ

ตอนนั้นข้าพเจ้าไม่รู้ตัวว่า ไหลเข้าไปอยู่ในความรู้สึกแทนที่จะรู้ความรู้สึกนั้น อย่างเป็นกลาง ๆ จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อทุก ๆ อย่าง วันหนึ่งครอบครัวของข้าพเจ้าไปวัดอัมพวัน เพื่อกราบหลวงพ่อจรัญ ตามปกติที่ได้กระทำมาโดยตลอด หลวงพ่อมองหน้าข้าพเจ้าอยู่นาน แต่ไม่ได้พูดอะไร ทำให้ข้าพเจ้าต้องทบทวนว่ามีอะไรที่ผิดปกติเกิดขึ้นกับข้าพเจ้าหรือเปล่า หลังจากหลวงพ่อกลับกุฏิแล้ว ข้าพเจ้านั่งงงอยู่อีกนาน จนหลวงพี่ประกาศิต ที่คุ้นเคยกับข้าพเจ้าเดินเข้ามาหาแล้วพูดเหมือนให้สติว่า

“โยม เบื่อแค่ไหน ก็ต้องทำหน้าที่ของตัวเองต่อไปเพราะกายนี้ยังดำรงอยู่”

คำว่าหน้าที่ของหลวงพี่ประกาศิต คงหมายถึงการสังเกตรู้จิตต่อไปเป็นแน่ ข้าพเจ้ากลับมาถึงบ้านด้วยความปลอดโปร่งใจอย่างประหลาด แล้วเดินหน้า สังเกตรู้จิตต่อไป

ข้าพเจ้าเข้าใจในธรรมชาติของจิตมากยิ่งขึ้น จิตเป็นอนิจจัง ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน เกิด-ดับ ๆ อยู่อย่างนั้นไม่มีวันจบสิ้น แล้วตามรู้จิตอย่างเป็นกลาง ไม่บังคับ ไม่แทรกแซง ความสงบก็เกิดขึ้นในระดับหนึ่ง ไม่หดหู่เบื่อหน่ายเหมือนเมื่อก่อน

การปฏิบัติก็พัฒนาไปตามลำดับของตัวรู้ จนวันหนึ่งขณะที่ข้าพเจ้ากำลังนั่งภาวนาอยู่นั้น อยู่ ๆ ก็เห็นตัวเอง ใสเหมือนแก้วตลอดทั้งตัว แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นแสงสีแดงส้มกระจายอยู่ในร่างกาย แปลกจังหนอ เกิดอะไรขึ้นกับเราข้าพเจ้าถามตัวเอง ที่สำคัญจิตมันเหมือนหยุดแสดงอาการต่าง ๆ ไปเลย นิ่งเงียบงันอยู่อย่างนั้น ทำให้ข้าพเจ้าเคว้งคว้างไม่รู้จะกำหนดรู้อะไรต่อไปได้อีก และเป็นแบบนั้นทุกครั้งที่นั่งภาวนา

"นี่มันสุดทางแล้วหรือ ธรรมะมีแค่นี้เองหรือ...... แล้วทำไมยังมีความทุกข์อยู่อีก"

ข้าพเจ้าถามตัวเองอยู่อย่างนั้น

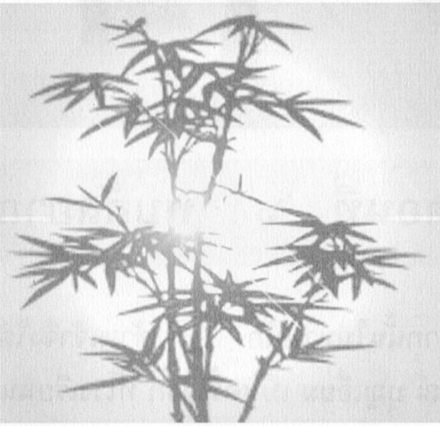
" นี่คือจุดเริ่มต้น....ลูกเอ๋ย "

เสียงหลวงปู่ใหญ่ข้าพเจ้าจำได้ดี

"ถ้ายังไม่จบ แล้วจะปฏิบัติอย่างไรต่อไปคะหลวงปู่ "

เงียบ ไม่มีเสียงตอบ

ข้าพเจ้าเริ่มท้อ คิดคนเดียวอย่างน้อยใจ ทำไมหลวงปู่ใหญ่ไม่สอนลูกเองเสียเลย ทำไมต้องให้ลูกคอยหาคำตอบไปทีละขั้น ทีละตอนแบบนี้





ตอนที่ ๖ พบกัลยาณมิตร

จากนั้นไม่นานนัก ข้าพเจ้าจึงได้มีโอกาสพบกับ น.อ.กฤษณ์ บุญเอี่ยม เป็นครั้งแรก ที่โรงเรียนนายเรือ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ จึงได้ขอคำแนะนำจากท่าน โดยเล่าอาการทั้งหมดของข้าพเจ้าให้ท่านฟัง ท่านเมตตาชี้แนะอย่างเป็นกันเอง

"เป็นความตั้งมั่นในระดับหนึ่งของจิต ที่เกิดจากตัวรู้ ที่คุณคิดว่ามันนิ่งแบบไม่เห็นอาการใด ๆ ของจิตนั้น มันไม่ใช่ความหยุดนิ่งจริง ๆ อย่างที่เห็น มันมีการกระเพื่อมของจิตอยู่ภายใน ที่ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตัวรู้เพียงอย่างเดียว"

" ต้องมีมากกว่าตัวรู้หรือคะ แล้วอะไรที่จะเห็นจิตได้มากกว่าตัวได้รู้อีกละคะ "

" ก็ตัวเห็นไงละ ตัวนี้สำคัญมาก เพราะเห็นนี้คือตัวปัญญา ที่ต้องใช้ในการพิจารณาความจริง ให้เห็นเหตุแห่งทุกข์และดับทุกข์ในที่สุด"

" แล้วทำอย่างไรจะเกิดตัวเห็นละคะ "

ข้าพเจ้าถามอย่างงง ๆ ความจริงก็งงมาตั้งแต่แรกที่ท่านอธิบายแล้ว

"ต้องไปฝึกกับอาจารย์ของผม พระอาจารย์วิโมกข์ (เมธิโน ภิกขุ) วัดปิปผลิวนาราม ถ้าพร้อมเมื่อไร ก็โทรหาผมนะ"

น.อ.กฤษณ์ บุญเอี่ยม ทิ้งท้ายไว้เพียงเท่านั้น ไม่ได้ให้รายละเอียดอะไรไว้มากไปกว่านี้ นอกจากเบอร์โทรศัพท์ เหมือนจะรู้ว่า ข้าพเจ้าคงยังไม่พร้อมในตอนนี้เป็นแน่

หลังจากกล่าวขอบคุณและลา น.อ.กฤษณ์ บุญเอี่ยม กลับบ้านแล้ว ข้าพเจ้าก็มานั่งพิจารณาข้อแนะนำต่าง ๆ ที่ได้ฟังมาในวันนี้ ยังเป็นหนทางอีกยาวไกลกว่าจะถึงจุดมุ่งหมาย เราฝึกมาขนาดนี้แล้ว ยังเพิ่งจะเริ่มต้น นี่ต้องไปอีกแค่ไหนหนอ ถึงจะสิ้นสุดการเดินทางสายนี้ จะเดินต่อไปอีกไหม คำตอบคือ **" ไม่..............พอแล้ว "**



ตอนที่ ๗
เป็นความบังเอิญหรือเป็นบุญวาสนา

หลังจากนั้นไม่นาน เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น เมื่อน้องชายและน้องสะใภ้ของสามี ประสบอุบัติเหตุรถยนต์จนเสียชีวิตที่ จ. ระยอง เมื่อทราบข่าวข้าพเจ้าและสามีเดินทางไปรับศพที่โรงพยาบาล

ข้าพเจ้าเข้าไปดูศพ ในขณะที่เจ้าหน้าที่กำลังแต่งศพ มองเห็นร่างที่ไร้วิญญาณ แล้วเกิดความสลดใจ ย้อนกลับมาพิจารณาตัวเอง

"วันหนึ่งเราก็ต้องตายเหมือนกัน ทุกคนก็ต้องตาย"

ความกลัวตอนแรกก่อนที่จะมาดูศพ หายไปเป็นปลิดทิ้ง ยิ่งมองเห็นหลานที่ต้องกำพร้าพ่อแม่ในเวลาเดียวกัน ทำให้ย้อนคิดถึงลูกตัวเอง รวมไปถึงคนใกล้ชิด และคนรอบข้าง

" ทุกคนเกิดมาเพื่อพลัดพรากจากกัน ให้รักแสนรัก ห่วงแสนห่วงขนาดไหน วันหนึ่งก็ต้องจากกันไป ทิ้งไว้เพียงความโศกเศร้า เสียใจ โลกนี้มีแต่ความทุกข์ เราไม่อยากทุกข์อีกแล้ว "

หลังจากตั้งศพไว้ที่วัดเป็นที่เรียบร้อยแล้ว สิ่งแรกที่ข้าพเจ้าทำคือ โทรศัพท์หา น.อ.กฤษณ์ บุญเอี่ยม และโชคดีเหลือเกินที่ขณะนั้นท่านอยู่กับ **พระอาจารย์วิโมกข์** แห่งวัดปิปผลิวนาราม อ.บ้านค่าย จ.ระยอง ซึ่งกำลังอบรมกรรมฐานให้กับญาติโยมในงานบวชเนกขัมมะบำเพ็ญบารมี ที่วัดตาขัน ต.ตาขัน อ.บ้านค่าย จ.ระยอง วัดนี้อยู่ห่างจากที่พักข้าพเจ้าเพียงไม่กี่กิโลเมตร ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจเดินทางไปที่วัดตาขันทันที

เมื่อถึงวัดตาขันข้าพเจ้าได้ไปกราบ **พระอาจารย์วิโมกข์** และสวัสดี น.อ.กฤษณ์ บุญเอี่ยม พระอาจารย์ท่านกล่าวทักทายอย่างมีเมตตาและเป็นกันเอง ดูท่านใจดีเหลือเกิน เรียบง่ายและสมถะ ท่านบอกให้ข้าพเจ้าไปหาที่นั่ง แล้วลองปฏิบัติตามที่ท่านแนะนำรวมกับญาติโยมที่บวชถือศีล ๘ อีกนับร้อยชีวิต

ข้าพเจ้าปฏิบัติตามท่านทันที ขณะที่นั่งภาวนาอยู่นั้นอยู่ ๆ ข้าพเจ้าก็มองเห็นตัวเองอย่างชัดเจน แล้วร่างที่เห็นอยู่ต่อหน้าต่อตาก็ค่อย ๆ หายไป จนมองไม่เห็นตัวเอง จนเป็นความว่างที่กว้างใหญ่ไพศาล จนสุดขอบจักรวาล ข้าพเจ้าไม่ได้ตกใจกลัว หรือสงสัยสิ่งเลอะไร ภายในอบอุ่นปลอดภัยอย่างประหลาด น้ำตาหลั่งความปีติสุขอาบทั้งสองแก้ม ในชีวิตข้าพเจ้าไม่เคยพบเจอสภาวะนี้เลย

“ สุขจริงหนอ ”

หลังจากแผ่เมตตาแล้ว ข้าพเจ้าได้มีโอกาสสนทนากับหลวงพ่อวิโมกข์ ท่านแนะนำอย่างมีเมตตา

“ สภาวะของโยมเมื่อกี้ เป็นสภาวะของความว่าง หลวงพ่อยกสภาวะให้โยมได้เห็น สำหรับโยมตอนนี้ตัวรู้ยังไม่แข็งแรงเลย ตัวเห็นก็ยังไม่ปรากฏ ดังนั้นโยมต้องเพิ่มสติและเพิ่มสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จึงจะทำให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม เพื่อพัฒนาตัวปัญญาให้เห็นแจ้งแห่งทุกข์ ”

“ แล้วต้องทำอย่างไรคะหลวงพ่อ”

ข้าพเจ้าถาม..... เพราะที่พระอาจารย์อธิบายมานั้นข้าพเจ้าไม่เข้าใจเลย

“ไม่ยากหรอก แค่รู้และเห็นว่า เรากำลังทำอะไร คิดและรู้สึกอย่างไรเท่านั้น แต่ต้องรู้และเห็นไปพร้อม ๆ

กัน จึงจะถูกต้อง เช่น โยมกำลังฟังหลวงพ่อพูด หูโยมได้ยินหลวงพ่อพูดแล้ว โยมรู้สึกอย่างไร แต่ในขณะเดียวกันโยมต้องรู้ว่าตอนนี้นั่งท่าไหนอยู่ อากาศภายนอกเป็นอย่างไร โยมรู้สึกอย่างไรกับสิ่งแวดล้อมภายนอก มันต้องรู้ทุกส่วนไปพร้อม ๆ กันอย่างนี้ ไม่ใช่ฟังหลวงพ่อ ก็รู้เฉพาะฟังคำพูดของหลวงพ่อเท่านั้น อย่างอื่นไม่สน แบบนี้ผิด พอเข้าใจไหม ”

“ เข้าใจแล้วคะ แต่ทำยากมาก ”

ข้าพเจ้าตอบอย่างที่รู้สึกจริง ๆ หลวงพ่อหัวเราะ

“ ถ้ามันง่ายก็สำเร็จกันหมดแล้วซิ แต่มันก็ไม่ยากถึงขนาดทำไม่ได้มิใช่หรือ ยังไม่ได้ลองทำดูเลย แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่า ยากหรือง่าย ของแบบนี้ต้องอาศัยความชำนาญ ฝึกบ่อย ๆ รู้บ่อย ๆ เห็นบ่อย ๆ เดี๋ยวมันก็เป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ”

หลวงพ่อตอบอย่างอารมณ์ดี

ข้าพเจ้ากราบลาหลวงพ่อวิโมกข์ ความคิดของข้าพเจ้าตอนนั้นบอกกับตัวเองทันทีว่า ท่านจะเป็นครูบาอาจารย์รูปสุดท้ายที่จะ**สอนการปฏิบัติธรรมแก่ข้าพเจ้า จนเห็นแจ้งที่สุดแห่งทุกข์**



ตอนที่ ๘ ความกลัวคือศัตรูตัวสำคัญ

เมื่อพิธีศพของน้องชาย และน้องสะใภ้ของสามีเสร็จสิ้นแล้ว อีกประมาณ ๒ สัปดาห์ ข้าพเจ้าจึงเดินทางไปวัดปิปผลิวนาราม ต. หนองบัว อ. บ้านค่าย จ. ระยอง เพื่อไปปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์วิโมกข์ เป็นเวลา ๓ วัน

หลวงพ่อเมตตาต่อลูกศิษย์ทุกคน ท่านเป็นพระที่ทุ่มเทการสอนอย่างจริงจัง โดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย นั่งคุมการฝึกกรรมฐานตลอดเวลา ลูกศิษย์คนไหนติดขัด สงสัยตรงไหน ท่านจะให้คำแนะนำทันที ข้าพเจ้าปฏิบัติตามคำแนะนำของหลวงพ่อทุกอย่าง จนมีความก้าวหน้าพอสมควร ทุกคำสอนของหลวงพ่อ ข้าพเจ้าสามารถรับและเข้าใจทุกอย่างเป็นอย่างดี มีช่วงหนึ่งที่ข้าพเจ้านั่งภาวนาอยู่ แล้วเห็นภาพตัวเองอย่าง

ชัดเจนไม่นานนักร่างกายค่อย ๆ ขยายใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ เท่ากับวิหารที่นั่งปฏิบัติอยู่ และยังมีการขยายออกไปเรื่อย ๆ เท่ากับวัด จังหวัด ประเทศ โลก และเต็มจักรวาล สร้างความตกใจให้กับข้าพเจ้ามาก จะออกจากสมาธิก็ออกไม่ได้ พยายามขยับมือและลืมตาก็ไม่สามารถทำได้ มันน่ากลัวจนตอนนั้นร้องไห้ออกมาเลย ทำให้คนอื่นที่อยู่รอบข้างตกใจ หลวงพ่อเดินเข้ามาใกล้ ๆ พูดให้ตั้งสติแล้วดึงจิตให้ค่อย ๆ ออกจากสมาธิ

หลังจากที่ข้าพเจ้าออกจากสมาธิ และหายตกใจแล้ว หลวงพ่อเมตตาอธิบายต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่า

"นั่นเป็นกิเลสขยายตัวให้ดู เนื่องจากโยมเป็นคนชอบคิดชอบวิเคราะห์ และมีจินตนาการในการเพ้อฝันมาก ต่อไปถ้าเกิดเหตุการณ์นี้อีก ไม่ต้องกลัว กิเลสขยายให้ดูก็ดูไป หน้าที่ของเราคือ รู้และเห็นไปตามความเป็นจริง"

หลวงพ่อท่านช่วยเตือนสติทำให้ข้าพเจ้าคิดได้ ในเมื่อเรามาปฏิบัติธรรมเพื่อดับกิเลส เมื่อเห็นตัวกิเลสแล้วเราต้องกำจัดมัน ไม่ใช่มัวกลัวมันอยู่อย่างนี้ คิดได้เท่านั้น ความกลัวก็หายไปจนหมดสิ้น

ญาติธรรมทั้งหลาย หากท่านคิดจะปฏิบัติธรรม ถ้ายังตัดความกลัวออกจากจิตใจไม่ได้ จะทำให้ท่านไม่ก้าวหน้า เพราะความกลัวคือความหลงผิด



ตอนที่ ๙ สภาวธรรมที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้าในการปฏิบัติธรรม ๓ วัน

เมื่อความกลัวหายไป หมอกบาง ๆ ที่เป็นเสมือนม่านกั้นสภาวธรรมก็คลายออก ขณะที่นั่งภาวนาครั้งต่อไป เมื่อลมหายใจ เข้า – ออก เป็นไปตามธรรมชาติ โดยมีเพียงตัวรู้คอยเฝ้าดูอยู่ห่าง ๆ นิมิตมากมายทั้งภาพและสีแสงต่าง ๆ ก็เข้ามา ให้รู้และเห็น เพียงผ่านมาและผ่านไป ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่น่ายึดมั่น หรือยินดียินร้าย ความไม่สนใจใยดีทำให้ปล่อยวางไปเรื่อย ๆ จนเกิดแสงสว่างแผ่ไปเป็นบริเวณกว้างไกล ภายในอิ่มเอม ปีติสุข ตัดขาดจากสิ่งภายนอกอย่างสิ้นเชิง ความคลายออกยังทำหน้าที่ของเขาเองไปเรื่อย ๆ

จนหมดสิ้นซึ่งความปีติสุข จนไร้นิวรณ์ต่าง ๆ และนิ่งสนิทเพียงอารมณ์เดียว ข้าพเจ้าออกจากสมาธิ แล้วรายงานผลการปฏิบัติให้หลวงพ่อฟัง ท่านบอกว่า.....

"นั่นแหละคือองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา"

หลวงพ่อตอบยิ้ม ๆ

"สิ่งนี้เป็นพื้นฐานที่ใช้พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ต่อไป"

ข้าพเจ้าฟังแล้วพอเห็นแนวทาง

การภาวนาครั้งต่อไป ข้าพเจ้าเริ่มพิจารณาความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของเวทนาคือความรู้สึกยินดีที่เกิดจากปีติ และระงับปีติลงจนเหลือสุข แล้วน้อมเอาความสุขมาพิจารณาความสุขคือความยินดี เป็นเพียงอารมณ์หนึ่ง ที่ไม่มีความจีรังยั่งยืนแต่ประการใด ตรงกันข้าม ความทุกข์ ก็เป็นเพียงอารมณ์ในความยินร้าย ดังนั้นไม่ว่าความยินดีหรือยินร้ายหรือเฉย ๆ ก็ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน เราไม่ควรยึดถือ ไม่มีเวทนาใด ไม่ว่าจะเป็นเวทนาฝ่ายกุศลหรืออกุศล ก็ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น จึงจบกระบวนการระงับเวทนาไว้ ณ ตรงนั้น ข้าพเจ้ากราบรายงานหลวงพ่อวิโมกข์ ถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติ หลวงพ่อยิ้มแล้วตอบสั้น ๆ ว่า

"ดีแล้ว ปฏิบัติต่อไป"

หลังจากฝึกกับหลวงพ่ออยู่ ๓ วัน จนครบกำหนดจึงกราบลาหลวงพ่อกลับบ้านที่สมุทรปราการ

หลังจากกลับมาจากวัดปิปผลิวนารามแล้ว ข้าพเจ้าก็ยึดแนวการปฏิบัติของหลวงพ่อวิโมกข์ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ในช่วงฝึกอยู่นี้ข้าพเจ้าได้พบหลวงปู่ใหญ่ค่อนข้างบ่อย ท่านเมตตามาให้คำแนะนำกับข้าพเจ้า

" ลูกเอ๋ย รู้เห็นกาย รู้เห็นเวทนาแล้ว ต่อไปให้รู้เห็นจิตนะ ส่วนธรรมเดี๋ยวพร้อมก็พบเอง"

ข้าพเจ้าถูกฝึกโดยวิธีการ ปิดไฟและนั่งภาวนา อยู่ในห้องคนเดียวตอนดึก ๆ ซึ่งทุกคนในบ้านนอนกันหมดแล้ว เป็นแบบนี้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๔ เดือนเต็ม โดยการพิจารณาธรรมชาติของจิตว่า ไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง เหมือนตอนที่ฝึกตามแนวทางของ พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช แต่จะเพิ่มตัวเห็นเข้าไป เพื่อศึกษาลักษณะของกิเลสที่ห่อหุ้มจิต ดังนั้นจะเห็นอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตอย่างชัดเจน ฝึกไปเรื่อย ๆ จนจิตเริ่มขาดจากกิเลส เกิดความสว่างไสวกับจิต เหมือนกับมีแสงไฟส่องเข้ามาในจิตข้าพเจ้านับสิบดวง ทั้ง ๆ ที่ตอนนั้นปิดไฟในห้องพระไว้ เมื่อจิตสะอาดปลอดโปร่งและสว่างไสว ข้าพเจ้าก็เอาจิตที่บริสุทธิ์นั้นมาเป็นอารมณ์ภาวนา



ตอนที่ ๑๐ ทิฏฐิมานะแตกแล้ว

ข้าพเจ้าเดินทางไปวัดปิปผลิวนาราม เพื่อไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อวิโมกข์เป็นครั้งที่ ๒ เมื่อพบหลวงพ่อก็เข้ากราบเรียนการปฏิบัติในเวลา ๔ เดือนที่ผ่านมา หลวงพ่อนิ่งไปแล้วพูดต่อไปว่า

"โยมต้องไปเรียนกับพระพุทธเจ้า (พระไตรปิฎก) แล้วนะ"

พูดจบหลวงพ่อก็เดินไปหยิบพระไตรปิฎก แล้วเปิดหน้าที่ท่านต้องการให้ข้าพเจ้าอ่าน พร้อมส่งให้ข้าพเจ้า เมื่อรับพระไตรปิฎกจากหลวงพ่อแล้วก็ก้มลงอ่าน

"อานาปานสติเจริญมาก ยิ่งมีอานิสงส์มาก"

หลวงพ่อให้เหตุผลว่า

“วันนี้ทำความเข้าใจด้วยตนเองให้ครบทั้ง ๑๖ ขั้น นะ หลวงพ่อมีกิจธุระจะกลับมาตอนเย็น ค่ำนี้จะมาอธิบายรายละเอียดให้ฟังทีหลัง”

ข้าพเจ้าถือพระไตรปิฎก เดินขึ้นไปบนเขาหาที่สงบ แล้วนั่งอ่านอานาปานสติสูตรในพระไตรปิฎก พร้อมทั้งฝึกการเข้าอานาปานสติแต่ละขั้น มาติดขัดที่ขั้นที่ ๑๑ เป็นต้นไป พยายามอย่างไรก็ไม่สามารถผ่านพ้นไปได้

“เราติดอะไรหนอ”

คืนนั้นหลวงพ่ออธิบาย อานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้น และประโยชน์ของการฝึก ซึ่งมีอานิสงส์มากให้แก่ญาติธรรมที่มาปฏิบัติธรรมฟัง แต่ข้าพเจ้าก็เข้าใจแค่ผิวเผิน ไม่ได้ลึกซึ้งอะไร

หลังจากที่หลวงพ่อวิโมกข์ ได้สอนญาติธรรมเสร็จแล้ว ข้าพเจ้าค่อย ๆ คลานเข้าไปหาท่าน แล้วถามสิ่งที่ยังไม่เข้าใจและยังติดขัดอยู่

“หนูติดอะไรอยู่หรือคะ ทำไมไม่สามารถผ่านสภาวะที่จิตสว่างไสว ปรอดโปร่ง ไปได้สักที เพราะโดยปกติทุกสภาวะต้องมีการเปลี่ยนแปลง หรือแสดงไตรลักษณ์ให้เห็น แต่สภาวะที่หนูเป็นอยู่นี้ มันหยุดนิ่งอยู่อย่างนั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลง”

หลวงพ่อยิ้มพร้อมทั้งอธิบายว่า

"เพราะโยมหลงอยู่ในความประภัสสรของจิต หลงยึดมั่นถือมั่น ว่าจิตที่บริสุทธิ์ สะอาด สว่างไสวนั่น เป็นจิตที่ดีและประเสริฐ ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง สภาวะของโยมจึงอยู่แค่นี้ ไม่ไปไหนสักที"

"หนูต้องทิ้งสภาวะจิตแบบนี้หรือคะ"

ข้าพเจ้าถามอย่างเสียดาย

หลวงพ่อมองหน้า แล้วพูดอย่างจริงจังว่า

" ทุกข์อยู่ที่กาย ทุกข์อยู่ที่จิต
ถ้าละความยึดมั่นถือมั่นในกาย
ละความยึดมั่นถือมั่นในจิตได้
ก็ละทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง "

เท่านั้นเองทิฏฐิมานะที่ข้าพเจ้าหลงคิดว่า ตัวเองดี ตัวเองเก่ง ตัวเองเหนือกว่าผู้อื่น ก็แตกลงตรง ณ ที่นั่นทันที คำตอบทุกอย่างที่ติดขัดและอานาปานสติสูตรในพระไตรปิฎกที่ยังไม่เข้าใจในขั้นที่ ๑๑ ก็กระจ่างขึ้น ข้าพเจ้ากราบขอบคุณหลวงพ่อ พร้อมลากลับที่พัก

คืนนั้น ข้าพเจ้านอนคิดทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สาเหตุเดียวที่ข้าพเจ้ายังไปไม่ถึงไหน ด้วยเพราะหลงคิดว่า การภาวนาที่รู้เห็นจิตที่สว่าง สะอาด บริสุทธิ์ นั้น

ประเสริฐแล้ว ซึ่งความจริงแล้ว จิตที่ประภัสสรก็เป็นจิตที่ไม่สมควรจะยึดมั่นถือมั่นต่อไป เพราะเป็นเหตุที่ทำให้ไม่เห็นความเป็นจริง วันรุ่งขึ้นในขณะที่ข้าพเจ้ากำลังนั่งภาวนาอยู่นั้นในสภาวะที่จิตเกิดความสว่างไสว สะอาด บริสุทธิ์ ข้าพเจ้าสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็นในสภาวธรรมนั้น ไม่หลงเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ในความประภัสสรของจิตเหมือนเมื่อก่อน ข้าพเจ้าเริ่มเห็นความไม่เที่ยงแท้ของจิต จิตเป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ ปัจจัย บางครั้งจิตก็เป็นกุศล บางครั้งจิตก็เป็นอกุศล ดังนั้นเราไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น ในสภาวะจิตต่าง ๆ ไม่ว่าจิตจะดี ประเสริฐ หรือบริสุทธิ์ขนาดไหนก็ตาม เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ ทำให้**จิตมีความตั้งมั่น**เกิดขึ้น ซึ่งอยู่ในอานาปานสติขั้นที่ ๑๑ จู่ ๆ มีความรู้สึกแปลก ๆ เข้ามา ข้าพเจ้าสัมผัสกระแสพลังแห่งเมตตาบารมีของพระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งข้าพเจ้าไม่คุ้นเคยเลย ท่านมาช่วยแผ่กระแสพลังยกสภาวะให้ข้าพเจ้าคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นในจิตที่ผ่องใส และประภัสสรนั้น ให้จิตค่อย ๆ สำรอกและคลายออกทีละน้อย ๆ จนเข้า**สู่ความอิสระของจิต** ซึ่งอยู่ในอานาปานสติขั้นที่ ๑๒ ...เข้าใจแล้วหนอ... หลงยึดติดอยู่ในความผ่องใสของจิตอยู่เสียเนิ่นนาน ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง คิดว่าเป็นของดี ของประเสริฐ เมื่อละความหลงยึดติดในจิตที่เข้าใจว่าผ่องใส และประภัสสรเสียได้ ความเป็นอิสรภาพก็เกิดขึ้นทันที พายุที่พัดแรง และมีฝนตกอย่างหนักในขณะนั้น เสมือนหนึ่งร่วมยินดี

กับความเป็นอิสระในครั้งนี้ พระภิกษุท่านใดช่วยยกสภาวะของข้าพเจ้าให้ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง ลูกขอ ขอบพระคุณอย่างยิ่ง ซาบซึ้งบุญคุณของท่าน สาธุ เมื่อแผ่เมตตาและออกจากสมาธิ

"เป็นไงโยม"

หลวงพ่อวิโมกข์ ถามอย่างรู้ทัน

"อิสระค่ะ หลวงพ่อ"

ข้าพเจ้าตอบ

"ถูกแล้วโยม"

หลวงพ่อยิ้มและพยักหน้า

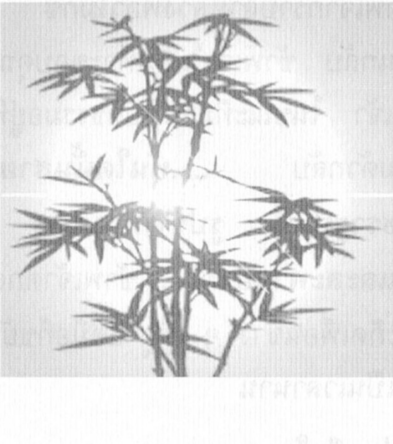
ข้าพเจ้ากราบลาหลวงพ่อวิโมกข์ เพื่อเตรียมตัวกลับบ้าน ก่อนกลับ ข้าพเจ้าไม่ลืมที่จะขอบคุณเทพเทวาที่ปกปักรักษาข้าพเจ้า ในขณะที่มาปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดปิปผลิวนาราม ขณะเตรียมตัวกลับ **.....ทันใดนั้นสายตาเหลือบไปเห็นพระภิกษุชรารูปหนึ่ง รูปร่างผอมบาง จีวรสีกรัก สวมแว่นตา และสะพายย่าม.....** ข้าพเจ้าตกตะลึงจนพูดไม่ออก อยากจะสะกิดเพื่อนข้าง ๆ ให้ดู แต่มือก็ขยับไม่ได้ นั่งแข็งทื่ออยู่ตรงนั้นเป็นเวลานาน

"ท่านคือใคร"

จิตถามขึ้นอย่างรวดเร็ว ไม่มีคำตอบจากท่าน .....

แต่จิตใต้สำนึกของข้าพเจ้ารู้ทันทีว่าท่านคือ **หลวงปู่กัสสปมุนีเถราจาริย์** เพราะท่านเหมือนรูปที่อยู่ในวิหาร ภาพปรากฏอยู่ประมาณ ๕ นาทีแล้วค่อย ๆ จางหายไปกับตา ท่านหายไปนานแล้ว แต่ข้าพเจ้ายังนั่งตะลึงอยู่ มาเข้าใจในวินาทีนั้นว่าพระภิกษุที่ช่วยยกสภาวะให้พ้นจากความยึดมั่น จนจิตเป็นอิสระในครั้งนี้ คือ หลวงปู่กัสสปมุนี เถราจาริย์ ท่านยังอยู่ที่วัดนี้ คอยช่วยเหลือลูกศิษย์ของท่าน ที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดนี้

หลังจากตั้งสติได้แล้ว ข้าพเจ้าเข้าไปกราบศพท่านก่อนกลับบ้าน พร้อมทั้งกราบขอบพระคุณท่านอย่างซาบซึ้ง ท่านคือพระอาจารย์ด้านละเอียดอีกรูปหนึ่งของข้าพเจ้า





ตอนที่ ๑๑ หยุดเป็นตัวสำเร็จ

เมื่อจิตเป็นอิสระความเบิกบานก็เกิดขึ้นภายในใจ แต่ความอิสระมิใช่เป็นตัวสำเร็จที่แท้จริง เพราะยังมองไม่เห็นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลาย ข้าพเจ้ากลับมาถึงบ้านตั้งใจว่าจะปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น แต่ความเป็นจริงมิเป็นเช่นนั้น ข้าพเจ้าต้องย้ายสถานที่ตั้งของที่ทำงานใหม่ ในทำเลที่ดีกว่าเดิม จึงยุ่งมาก จนแทบไม่มีเวลา ชีวิตส่วนใหญ่ อยู่ที่ทำงาน กว่าจะกลับถึงบ้านก็ดึก ด้วยความเหนื่อยล้า และอ่อนเพลีย ถึงบ้านล้มตัวลงนอนก็หลับเลย ความปรารถนาในใจของข้าพเจ้าตอนแรกที่อยากจะปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น ก็กลายเป็น ไม่ได้ปฏิบัติเลย เมื่อความปรารถนาไม่เป็นดังที่หวัง ความรู้สึกภายในใจของข้าพเจ้าคือ เครียด กดดัน หงุดหงิด มันเร่าร้อนอยู่ในใจ

และสะสมมากขึ้นทุกวัน ๆ ทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ เป็นเหตุให้ทุกข์ทรมานใจอย่างมาก

"นี่เราต้องการทำสิ่งดี ต้องการสร้างกุศลบารมีแท้ ๆ แต่ทำไมเราต้องมาทุกข์ใจขนาดนี้ ทำไมหนอ ?"

ข้าพเจ้าคิดขึ้นในใจ ความคิดและความรู้สึกแบบนี้อยู่ในใจของข้าพเจ้าประมาณ ๒ สัปดาห์เต็ม

จนวันหนึ่ง ในขณะที่ข้าพเจ้ากำลังยืนดูงานต่าง ๆ อยู่นั้น ข้าพเจ้าเห็นตัวเองและผู้อื่น ต่างกำลังทำหน้าที่ของตัวเองอยู่ จากงานนี้ไปงานนั้น จากงานนั้นไปงานโน้น ทุกคนต่างทำหน้าที่ของตัวเองอย่างไม่รู้จบ มันเป็นภาระหน้าที่ ที่หนัก แต่กลับไร้สาระสิ้นดี ใช้รูปกายของตัวเองขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวซ้ำไปซ้ำมา โดยอ้างว่านั่นคืองานที่เป็นหน้าที่ของตัวเอง ต้องรับผิดชอบโดยเอาตัวเองไปผูกมัดกับกระแสของโลก หลงชื่นชมว่าดี มีความสุข แล้วทุกข์ล่ะ ทำไมไม่กล่าวถึงกันเลย หรือว่ามองไม่เห็น ความสังเวช เกิดขึ้นในใจของข้าพเจ้า

ทันใดนั้นภาพของความวุ่นวายที่เห็นภายนอก หายไปเฉย ๆ ไม่มีภาพ คน สัตว์ สิ่งของ อย่างที่เห็นตอนแรก ทุกอย่างเป็นเพียงกระแสธรรมที่ไหลไป – ไหลมา ไม่มีที่สิ้นสุด..... เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป แล้วเกิดขึ้นใหม่ เกิด - ดับ ๆ อยู่อย่างนี้ ๆ ข้าพเจ้าเผลออุทานออกมาว่า.....

"อนิจจัง หนอ ๆ"

แล้วค่อย ๆ น้อมกลับเข้ามาที่ตัวเอง ตัวเราเองก็ ไม่มีตัวตนเลย เป็นเพียงกระแสธรรมที่เกิด - ดับ ๆ อยู่อย่างนั้น ความทุกข์ทรมานใจ ที่กัดกินใจข้าพเจ้ามา ๒ สัปดาห์เต็มหยุดในทันที

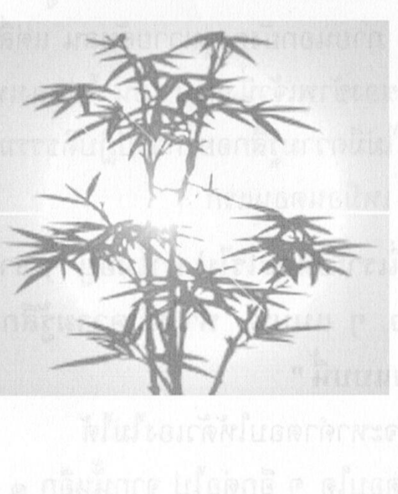
" ทุกข์นี้ เกิดจากความทะยานอยาก ทุกข์นี้ เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ในความหลงผิด คิดว่ามีตัวตนจริง ๆ ถ้าเห็นแจ้งว่า ไม่มีตัวตนได้เสียแล้ว ตัณหา ความทะยานอยากและอุปาทาน ก็หยุดทันที มันดับลงตรงนั้น ถ้าความอยากหยุด ความทุกข์จะเกิดขึ้นได้อย่างไร "

ไม่นานนัก ทุกอย่างก็กลับสู่สภาพเดิม ผู้คนภายนอกยังดำเนินชีวิตต่อไป ข้าพเจ้าก็ยังยืนอยู่ที่เดิม ทุกอย่างคงเหมือนเดิม ภายนอกยังคงวุ่นวายสับสน แต่สิ่งที่ไม่เหมือนเดิมคือ ภายในของข้าพเจ้านิ่งสงบ เย็น ไม่หลงเหลือความทุกข์ในใจไว้เลย ไม่มีความรู้สึกอยากจะปฏิบัติธรรม ไม่มีความเบื่อหน่ายใด ๆ เหมือนตอนแรก

" นี่เราเป็นอะไรไป ทำไมอยู่ ๆ ภายในมันหยุดทุกอย่างไปดื้อ ๆ แบบนี้ ทำไมมีความรู้สึกเย็นซาบซ่านไปทั่วร่างกายแบบนี้ "

แม้จะหาคำตอบให้ตัวเองไม่ได้ แต่ข้าพเจ้าก็ไม่ต้องการคำตอบใด ๆ อีกต่อไป จากนั้นอีก ๑ สัปดาห์ ข้าพเจ้าก็ใช้ชีวิตไปตามปกติ คือ ทำงาน โดยเห็นร่างกายของตัวเอง

ขยับไปขยับมา ทำโน่น ทำนี่ (ในลักษณะของอาการเฉย ๆ) แต่ในใจสงบ เยือกเย็น แม้ไม่ได้เข้าห้องพระปฏิบัติธรรมภาวนาเลย แต่ข้าพเจ้ามีความรู้สึกไม่เดือดร้อนใจแต่ประการใด เพราะธรรมะจริง ๆ ไม่มีรูปแบบ การปฏิบัติรูปแบบต่าง ๆ ที่ยึดการเดิน ยืน นั่ง เป็นเพียงสมมติขึ้นเท่านั้น ธรรมะ คือ ธรรมชาติ ตราบใดที่เราเข้าใจถึงความจริงของธรรมชาติ เราก็เข้าถึงธรรมะ ธรรมะอยู่เหนือกาลเวลา ดังนั้น ถ้าเราไม่ยึดในสถานที่ ไม่ยึดรูปแบบในการปฏิบัติ ไม่ยึดมั่นในความสำเร็จ เมื่อนั้นเราได้ปฏิบัติธรรมตลอดเวลาแล้ว





ตอนที่ ๑๒ พบแล้วซึ่งพระรัตนตรัย

ตลอด ๓ สัปดาห์ ที่ข้าพเจ้าไม่ได้พบหลวงพ่อวิโมกข์ ข้าพเจ้าได้ประสบสภาวธรรมต่าง ๆ มากมาย หลังจากนั้น ข้าพเจ้าได้เดินทางไปที่วัดปิปผลิวนาราม เพื่อปฏิบัติธรรมเป็นครั้งที่ ๓ และได้รายงานผลการปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อวิโมกข์ ท่านฟังแล้ว ยิ้มก่อนตอบอย่างเมตตาว่า

"โยม เข้าไปพิจารณาธรรม ในขั้นที่ ๑๕ ของอานาปานสติ หลวงพ่ออนุโมทนาบุญด้วยนะ"

หลังจากได้ฟังคำตอบจากหลวงพ่อแล้ว ข้าพเจ้าได้กราบขอบพระคุณหลวงพ่อ ที่ท่านได้กรุณาแนะแนวทางในการปฏิบัติจนข้าพเจ้าได้พบเหตุแห่งทุกข์(สมุทัย) คืนนั้น ข้าพเจ้า

ได้ปฏิบัติธรรมต่อไปโดยมีหลวงพ่อวิโมกข์นั่งคุมสภาวะ ขณะที่ข้าพเจ้าได้ยินธรรมะจากหลวงพ่อที่ได้เทศน์สอนผู้มาปฏิบัตินั้น หลวงพ่อได้น้อมจิตของข้าพเจ้าให้เข้าสู่กระแสพระรัตนตรัย

ข้าพเจ้าได้เห็นตัวเอง นั่งพับเพียบอยู่ ณ สถานที่แห่งหนึ่ง ที่สงบ เยือกเย็น แต่อบอุ่น เบื้องหน้าของข้าพเจ้า คือ **พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทับนั่งสมาธิบัลลังก์** มีพระรัศมีแผ่ออกมาจากพระวรกายอย่างเจิดจ้า แวดล้อมด้วยพระอรหันตสาวกของพระองค์ กำลังนั่งประนมมือไหว้พระพุทธองค์ในท่าที่สงบจำนวนมากมายสุดจะคณานับได้ ข้าพเจ้าหมอบกราบพระพุทธองค์ด้วยความรู้สึกปลาบปลื้มอย่างล้นพ้น ยากที่จะพรรณนาให้ผู้อ่านรับทราบได้ พระรัตนตรัยอยู่ต่อหน้าต่อตาของเรานี่เอง ไม่ได้ไปไหนไกลจากเราเลย ดังคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

“ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต”

เป็นจริงทุกประการ หลังจากออกจากสมาธิ ข้าพเจ้าได้รายงานให้หลวงพ่อวิโมกข์ทราบ

“นั่นเป็นการเห็นของโยมจริง ๆ ไม่ใช่เป็นการปรุงแต่งขึ้นมาเอง”

หลวงพ่อยืนยันแล้วกล่าวต่อไปอีกว่า

“ต่อไป โยมต้องถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะในการปฏิบัติอย่างมั่นคง ให้บารมีของท่านช่วยคุ้มครอง และชี้แนวทางในการปฏิบัติต่อไป”

เช้าวันรุ่งขึ้น ข้าพเจ้าได้ไปกราบสรีรสังขารของหลวงปู่กัสสปมุนี เถราจาริย์ ท่านรู้และเห็นความก้าวหน้าของลูกศิษย์คนนี้ สิ่งที่ท่านฝากไว้ คือ เรื่องหน้าที่ซึ่งผู้เขียนจะน้อมรับปฏิบัติจนสุดความสามารถ........ เช้าวันนั้น ข้าพเจ้าได้พบ น.อ.กฤษณ์ บุญเอี่ยม และบอกกับท่านว่า.....

"เหตุแห่งทุกข์ ได้แจ้งแล้ว เหลือเพียงเวลาให้ดับสนิทลง"

ท่านมองหน้าแล้วยิ้มอย่างจริงใจ

"ผมขออนุโมทนาบุญด้วยจริง ๆ เพียงรอเวลาให้ผลไม้สุกงอมเท่านั้น"

เมื่อ น.อ.กฤษณ์ บุญเอี่ยม ถามเกี่ยวกับอภิญญาที่จะเอาไว้ช่วยเหลือผู้อื่น ข้าพเจ้ากล่าวตอบว่า ตนเองไม่ต้องการสิ่งนี้ ขอเป็นเพียงผู้ที่จะคอยช่วยส่งเสริมในการชี้แนะนำผู้ที่จะปฏิบัติธรรมเท่านั้น ข้าพเจ้าได้กล่าวขอบคุณ น.อ.กฤษณ์ บุญเอี่ยม ที่ท่านได้กรุณาชักชวนข้าพเจ้าให้เข้ามาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อวิโมกข์ ตลอดเวลาท่านคอยให้คำแนะนำคำปรึกษาที่ดี คอยเตือน ไม่ให้เดินหลงทาง และเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้าในยามที่เกิดความรู้สึกท้อแท้ในการปฏิบัติ ขอให้ท่านและครอบครัว จงประสบความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมด้วยเทอญ



ตอนที่ ๑๓ ขันธ์ ๕ คือตัวการสำคัญ

หลังจากที่ข้าพเจ้าสนทนากับ น.อ. กฤษณ์ บุญเอี่ยม แล้ว ก็กลับไปหาหลวงพ่อวิโมกข์ เพื่อปฏิบัติธรรมในช่วงต่อไป ขณะที่ข้าพเจ้านั่งภาวนาอยู่นั้นก็น้อมเอาขันธ์ ๕ มาพิจารณา

เหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริงแล้วคือขันธ์ ๕ นี้เอง ทุกข์เพราะหลงยึดมั่นความมีตัวตนของขันธ์ ๕ ว่าเป็นของเรา จึงพยายามปรนเปรอขันธ์ ๕ ด้วยวิธีต่าง ๆ จนทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งข้าพเจ้าพอจะอธิบายคร่าว ๆ เกี่ยวกับขันธ์ ๕ ด้วยสติปัญญาได้ในตอนนี้คือ

ขันธ์ ๕ ประกอบด้วย

๑. **รูป คือ** กายเราที่สามารถมองเห็นและสัมผัสได้ด้วยการมองเห็นว่ามีตัวตนนี้เอง ทำให้เราสำคัญมั่นหมายว่านี่คือของของเรา จึงทำทุกอย่างเพื่อให้กายนี้ได้รับความสะดวกสบายมากที่สุด ทำให้เสื่อมโทรมช้าที่สุด หรือทำให้กายนี้สวยสดงดงามตามที่ปรารถนาเท่าที่จะทำได้ จึงมีเหตุทำให้ทุกข์ ซึ่งบางคนอาจจะมองไม่เห็นอย่างชัดเจน เพราะเป็นการเคลือบแฝงความทุกข์ไว้ในตัณหา คนส่วนใหญ่โดยมากมองเพียงผิวเผินเท่านั้น ไม่ได้พิจารณาอย่างลึกซึ้ง จึงมองไม่เห็นตัวทุกข์อย่างแท้จริง

แต่บางคนก็เข้าใจในทุกข์ เพราะเกิดขึ้นอย่างชัดเจนกับตนเองและสามารถมองเห็นได้ง่าย เพราะเกิดทุกขเวทนาทางกายขึ้น เช่น เจ็บป่วยหรือกายผิดปกติ ในส่วนใดส่วนหนึ่ง ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความจริงแล้วกายนี้นี่แหละคือตัวทุกข์ ไม่ว่าพิจารณาในแง่มุมไหนก็ทุกข์ จะทุกข์มากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับความยึดมั่นในตัณหาอุปาทานมากน้อยเพียงใด

การวางกายนี้เป็นของยากแม้จะรู้และเข้าใจอยู่ว่ากายเป็นภาระ เป็นทุกข์ แต่ถ้าไม่เห็นด้วยปัญญาจริง ๆ ก็ไม่ยอมวางเหมือนกัน แม้ตัวข้าพเจ้าเองก็เถอะ ถ้าไม่ฝึกภาวนาก็ไม่ยอมวางเช่นกัน

การพิจารณากายอยู่ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถ้าภาวนาอยู่ในระดับหนึ่งแล้วจะเห็นกายเป็นเพียงอนัตตา ไม่มีตัวตนอย่างที่เห็นกันอยู่ เป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ ที่มาประชุมกัน

ชั่วคราว กายนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา บังคับไม่ได้ คงสภาพเดิมไว้นาน ๆ ไม่ได้ มันต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ทุกอย่างไม่ใช่ของเราเลย เราเพียงยืมธรรมชาติมาใช้ชั่วคราวเท่านั้น ไม่วันใดก็วันหนึ่งกายนี้ก็ต้องแตกดับไปตามกาลเวลา

ดังนั้น อย่าประมาทอยู่ในความหลงอยู่เลย จงเร่งภาวนาเพื่อให้ปัญญาเห็นความจริง และปล่อยวางกายนี้เพื่อดับเหตุแห่งปัจจัยนี้ อันจะนำมาสู่ทุกข์ทั้งหลาย

๒. เวทนา คือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จำแนกออกเป็น ๓ ประเภท คือ สุขเวทนาหรือความยินดีต่าง ๆ เช่น ความปีติ ความสุข ทุกขเวทนาหรือความยินร้ายต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความพยาบาท และอุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเฉย ๆ

เมื่ออารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็จะมีความต่อเนื่องแห่งผลต่าง ๆ ตามมา หากเป็นสุขเวทนา ก็จะมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้น หากเป็นทุกขเวทนา ก็อาจจะมีผลที่รุนแรงตามมากับตัวเองหรือรวมไปถึงคนอื่นด้วย นี่เป็นเหตุที่ทำให้ทุกคนพยายามที่จะให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ที่ดี มีจิตเป็นบุญกุศล จะได้มีเหตุการณ์ดี ๆ เกิดขึ้นกับตัวเองและผู้อื่น คือความพยายามตัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกสร้างอารมณ์ที่ดีให้เกิดขึ้น อย่างน้อยเพื่อไม่ให้เกิดความวุ่นวายในสังคม นั่นคือแบบแผนของสังคมที่ดี เป็นที่น่าชื่นชม

แต่ในแง่ของการปฏิบัติธรรมนั้น ลึกซึ้งมากกว่านั้นมาก เพราะได้พิจารณาแล้วว่า ไม่ว่าจะเป็นเวทนาหรืออารมณ์ใด ๆ จะเป็นความยินดี ความยินร้าย หรือแม้แต่ความเฉยๆ ก็ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นทั้งนั้น เหตุเพราะเวทนาเป็นอนิจจัง ไม่มีความเที่ยงแท้แน่นอน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เกิด ๆ ดับ ๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุด หากเราไม่เข้าใจถึงความเป็นจริงตรงจุดนี้แล้ว เราก็ต้องวิ่งตามเวทนาไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุด เป็นเหตุนำมาซึ่งความทุกข์อย่างไม่มีวันจบสิ้น

ดังนั้นเวทนานี้ คือ เหตุแห่งทุกข์อีกตัวหนึ่ง ที่ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้ และเห็นอย่างเข้าใจว่าเวทนานี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่สิ่งที่เราจะบังคับให้เกิดหรือไม่เกิดได้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามปกติธรรมชาติของเขา จะปิดกั้นเวทนาไม่ให้เกิดขึ้นกับเรานั้น เป็นไปไม่ได้

ด้วยเหตุที่ว่าเวทนาเป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน หากแต่มีผลต่อความรู้สึกปรุงแต่งเป็นสุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง หรือ อทุกขมสุขเวทนา (เฉย ๆ) บ้าง ดังนั้นเราจะอยู่กับเวทนาอย่างไร จึงจะไม่เผลอสติปล่อยตัวเองตกเป็นทาส ให้ไหลและจมไปกับเวทนานั้น กล่าวคือ รู้และเห็นเวทนานั้นอย่างเป็นกลาง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อเขาเกิดขึ้นก็รู้ว่าเวทนาใดเกิดขึ้น แต่ไม่เข้าไปแทรกแซงหรือมีส่วนร่วมกับเวทนานั้น ไม่นึกคิดปรุงแต่งต่อเติมขึ้นมา เมื่อมีสติไม่ไหลเพลิดเพลินไปกับเวทนานั้น ในที่สุด เวทนาเกิดขึ้นได้ ก็ย่อมดับไปเองได้ เพราะ

ธรรมชาติสิ่งทั้งหลายนั้น ไม่เที่ยงและตั้งอยู่ได้ไม่นาน จึงไม่อาจที่เราจะเข้าไปสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเรา หรือของเราได้ อาทิเช่น เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ก็พึงมีสติรู้และเห็นความโกรธ โดยไม่ต้องเข้าไปแทรกแซง ไม่ต้องไปนึกคิดปรุงแต่งเพิ่มเติม หรือต่อเติมอะไร มีสติรู้และมองเห็นเฉย ๆ ด้วยการรู้เท่าทัน และปล่อยวาง เดี๋ยวความโกรธนั้นก็ดับลงไปเอง โดยไม่มีผลอะไรกับเราเลย ตอนแรก ๆอาจจะทำยากซักหน่อย แต่ถ้ามีสติรู้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ เข้า ก็จะชิน และเห็นว่าเป็นเรื่องที่ง่ายและท้าทายเสียอีก แถมเราก็เป็นอิสระ เสมือนเราเป็นใบบัวที่รองรับน้ำ โดยที่เราไม่เปียกแฉะไปกับน้ำนั้นเลย เวทนาก็เช่นกัน เมื่อเรามีสติรู้เท่าทัน ความทุกข์ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

๓. **สัญญา คือ**ความจำได้หมายรู้ ความจำได้หมายรู้นี้หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยประสบพบเห็นมาแล้ว ตั้งแต่อดีตชาติมาจนถึงปัจจุบัน เช่น บุคลิกภาพ นิสัยส่วนตัว ความชอบ ความเกลียด ความกลัว ความจดจำที่มีต่อบุคคลต่าง ๆ ในอดีต ความรู้ความถนัดที่ติดตัวมา พรสวรรค์หรือแม้ทุก ๆ อย่างที่เกี่ยวข้องกับอดีตของเรา นับรวมอยู่ในสัญญาทั้งหมด หรืออธิบายง่าย ๆ ก็คือ ข้อมูลเก่าของเราที่เราระลึกได้บ้าง ไม่ได้บ้างนั่นเอง ทีนี้สัญญาต่าง ๆ จะทำให้เราทุกข์อย่างไร

เมื่อประสบเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง หรือพบเจอกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง อันทำให้ระลึกถึงเรื่องราวเก่า ๆ แล้วมีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของเรา นั่นคือเหตุการณ์ที่บันทึกอยู่ในสัญญาหรือความจำได้หมายรู้นั่นเอง ส่วนจะมีผลทำให้เกิดเป็นความทุกข์ ความสุข หรือความที่สามารถมีใจเป็นกลางๆ นั้น ก็ขึ้นอยู่กับสัญญานั้นปรุงแต่งด้วยสติปัญญา(วิชชา) หรือความหลงผิด (อวิชชา) หากปรุงแต่งด้วยสติปัญญา ผลก็คือกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมที่เป็นกุศล หากปรุงแต่งด้วยความหลงผิด (อวิชชา) เพราะแรงตัณหาและอุปาทานเป็นเหตุ ผลก็คือ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมที่เป็นอกุศล

เช่น เมื่อพบใครคนหนึ่งที่หน้าตาเหมือนกับคนรักเก่าที่ได้เสียชีวิตไปแล้ว ก็ทำให้ทุกข์และเสียใจขึ้นมา ทั้งที่เมื่อก่อนจะพบหน้า ก็ยังมีอารมณ์ปกติอยู่เลย หรือพบสถานที่ใดที่หนึ่งที่ทำให้เรารู้สึกคุ้นเคยและผูกพันกับสถานที่นั้น แล้วเกิดความหดหู่ขึ้นในใจอย่างบอกไม่ถูก หรือพบคนที่หน้าตาเหมือนเพื่อนเก่าที่ช่วยเหลือกันมาทำให้รู้สึกดี และอยากเป็นมิตรกับคน ๆ นั้นทันที นั่นก็เนื่องด้วยสัญญาเก่าปรุงแต่งจิตอย่างไรนั่นเอง ดังนั้นการกระทบสัมผัสอารมณ์ซึ่งล้วนเนื่องมาจากสัญญาในอดีตจะปรุงแต่งจิตอย่างไรนั้น จึงเป็นไปได้ทั้งส่วนที่ดีเป็นกุศล และส่วนที่ไม่ดีเป็นอกุศล แต่นั่นไม่สำคัญอะไร เพราะอดีตก็คืออดีตเป็นคนละส่วนกันกับปัจจุบัน โดยเฉพาะในพุทธศาสนานั้น จะเน้นเรื่องปัจจุบันเท่านั้น เพราะอดีตไม่ได้

เป็นประโยชน์อะไรต่อการปฏิบัติธรรมเลย แถมบางครั้งก็ทำให้การปฏิบัติธรรมล่าช้าเสียอีก เช่น ตัวอย่างของข้าพเจ้าที่มีอยู่ครั้งหนึ่งในขณะที่นั่งภาวนาอยู่นั้น ข้าพเจ้าได้ไปเห็นอดีตชาติของตัวเอง ที่เป็นเรื่องราวต่างๆ ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน แล้วรีบรายงานอย่างภูมิใจให้หลวงพ่อวิโมกข์ท่านทราบ แต่ท่านก็เฉย ๆ แล้วตอบว่า.....

“ เห็นแล้วเศร้าไหมล่ะ เกิดมากี่ภพกี่ชาติแล้วยังหาเหตุแห่งทุกข์ไม่ได้เลย แถมยังไปเสียเวลากับอดีตอีก แทนที่จะหาเหตุแห่งทุกข์ เพื่อให้พ้นทุกข์เร็ว ๆ แบบนี้เขาเรียกว่า รู้เห็นแบบโง่ ๆ ”

เข็ดหลาบเลย ปัญญาเกิดขึ้นทันใดว่า นี่แหละ! มนุษย์ชอบไปสนใจในอดีต (สัญญาเก่า) โดยไม่เห็นโทษว่า อดีตนั่นแหละที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ เป็นตัวขวางกั้นไม่ให้เห็นความจริงว่า สัญญา เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ฉะนั้นจึงเป็นอนัตตา ไม่อาจจะไปสำคัญมั่นหมายเป็นตนหรือของตนได้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างไม่มีวันสิ้นสุด ตราบใดที่เรายังมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ สัญญาก็เกิด-ดับ ๆ อยู่อย่างนั้น สัญญาเป็นอนัตตาไม่มีตัว ไม่มีตนจริงๆ เหตุเพราะเราไปสำคัญมั่นหมายด้วยอุปาทานยึดมั่นถือมั่นเอาเองทั้งนั้น แล้วเรายังจะหลงสัญญาอยู่อีกหรือ.....

เกิดคำถามต่อไปว่า แต่เราไม่สามารถห้ามสัญญาให้ปรุงแต่งจิตได้ แล้วเราจะจัดการกับสัญญาอย่างไร โดยไม่ให้สัญญาปรุงแต่งจิตของเราไปต่างๆ นานา ด้วยอวิชชาคือความไม่รู้ หรือความหลงผิดสำคัญมั่นหมายสิ่งต่างๆ ด้วยความยึดมั่นถือมั่น คำตอบก็คือวิธีเดิม ด้วยการมีสติรู้เท่าทัน สักแต่ว่ารู้ ไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่าการรู้อยู่ และเห็นอยู่ซึ่งอาการของจิตที่ปรุงแต่งด้วยสัญญาและความหลงผิด เพราะเผลอสติให้อวิชชาครอบงำจิตได้ การรู้จักวางใจเป็นกลาง รู้และเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงโดยไม่ไปปรุงแต่ง ไม่เสริมต่ออะไรทั้งนั้น เพราะเหตุเมื่อสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ล้วนมีปัจจัยคือการปรุงแต่งเป็นเหตุ สิ่งทั้งหลายย่อมดับไปได้เอง เมื่อเราละเหตุปัจจัยคือการปรุงแต่งนั้น โดยไม่เผลอสติไหลเพลิดเพลินไปกับการปรุงแต่งด้วยสัญญาในอดีตเป็นเหตุ เมื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นมาได้ เดี๋ยวสิ่งนั้นก็ดับไปได้เองได้ ด้วยการที่เรามีสติรู้เท่าทันในทุกขณะปัจจุบัน เราไม่จำเป็นต้องทำอะไรเลย ดูเฉย ๆ รู้เฉย ๆ เห็นเฉย ๆ ด้วยความมีสติรู้อยู่ เห็นอยู่ทันท่วงทีกับอาการของจิตที่ปรุงแต่งไปตามสัญญาอารมณ์นั้น เท่านี้ก็จบ ความทุกข์อันเนื่องจากการปรุงแต่งจิตก็ดับไป เพราะเหตุมีสติละวางสัญญาอารมณ์ที่มาปรุงแต่งจิตนั้น

๔. สังขาร คือการปรุงแต่ง หรือพูดง่าย ๆ คือความคิดต่าง ๆ นั่นเอง ตัวนี้เป็นตัวสำคัญมาก เพราะเป็นเหตุเป็นปัจจัยก่อให้เกิดกายกรรม วจีกรรม หรือมโนกรรม ที่เป็น

กุศลหรืออกุศล ปัญหาและความทุกข์ต่างๆที่ปุถุชนทั้งหลายประสบก็เนื่องด้วยสังขารหรือการปรุงแต่งนี้นั่นเอง

คนเรามีสังขาร หรือ การปรุงแต่ง เป็นเสมือนเพื่อนแท้ที่ไม่ต่างอะไรกับลมหายใจ คนที่ไม่มีความนึกคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นก็คงมีแต่คนตายแล้วเท่านั้น ดังนั้นความนึกคิดปรุงแต่งจึงมีแก่ทุกคน ขึ้นอยู่กับว่าความนึกคิดปรุงแต่งนั้นจะเป็นเชิงบวกคือกุศล หรือเชิงลบคืออกุศล นั่นก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มากระทบ หรือบางกรณีไม่มีเหตุใดมากระทบจากภายนอกเลยแต่เพราะเหตุปัจจัยภายใน อันเนื่องด้วยกิเลสที่เกาะกุมใจเพราะสัญญาในอดีตที่สั่งสมไว้ ทำให้หวนระลึกถึงสัญญาหรือความจำได้หมายรู้ในอดีต และปรุงแต่งจิตเป็นความว้าวุ่นใจกระสับกระส่าย อาลัยอาวรณ์ขึ้นมาในจิตได้ สังขารหรือความนึกคิดปรุงแต่งหากประกอบด้วยสติ ก็จะเกิดปัญญา แต่หากพลั้งเผลอขาดสติ ก็จะเป็นเหตุให้ความหลงผิดหรืออวิชชาครอบงำจิต เกิดเป็นกายกรรมทุจริต วจีทุจริตและมโนทุจริตอันก่อให้เกิดผลหรือวิบากกรรมที่เป็นอกุศลแก่จิตได้ ฉะนั้น บุคคลผู้มีความนึกคิดด้วยสติและความรู้ตัว ก็จะนำมาซึ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิต การแก้ไขปัญหาและการพัฒนาเพื่อชีวิตที่ดีงามได้ นี้จัดว่าเป็นสังขารหรือการปรุงแต่งนึกคิดที่ดีและมีคุณค่า แต่หากเป็นสังขารหรือการปรุงแต่งนึกคิดที่ขาดสติและความรู้ตัว ก็จะนำมาซึ่งความเสื่อมและความตกต่ำแก่ชีวิต นี้จัดว่าเป็นสังขารหรือการปรุงแต่งนึกคิดที่ไม่มีประโยชน์

และไม่เป็นที่ต้องการ เพราะเป็นความฟุ้งซ่านของจิตที่ปรุงแต่งด้วยสัญญาที่ขาดสติอันเป็นเหตุให้เกิดปัญหา และความทุกข์ต่างๆ ในชีวิต เราจึงควรหมั่นทบทวนตนเองว่า วันหนึ่งผ่านไป เราอยู่อย่างมีค่าหรือไม่มีค่า กล่าวคืออยู่กับสังขารหรือความปรุงแต่งนึกคิดที่ถึงพร้อมด้วยสติปัญญา หรืออยู่กับสังขารหรือความปรุงแต่งนึกคิดฟุ้งซ่านไปตามอำนาจของกิเลสอารมณ์ที่จดจำอยู่ในสัญญาข้ามภพข้ามชาติมาเป็นวิบาก อันก่อให้เกิดกรรมและกิเลสไม่มีที่สิ้นสุด

ด้วยวัฏจักรของกิเลส กรรม และวิบากดังที่ได้อธิบายมา จึงมีแต่สติเท่านั้น ที่จะเป็นเครื่องกั้นการประกอบกรรมที่เป็นอกุศลได้ หากขาดสติ ก็ไม่อาจจะยับยั้งแรงขับเคลื่อนของตัณหาและอุปาทาน ที่เป็นเหตุให้สร้างกรรมเกิดเป็นวิบากมาปรุงแต่งจิตเพื่อตอบสนองกิเลสของตัวเอง อันเป็นเหตุให้ต้องวนเวียนอยู่ในวัฏฏะแห่งกิเลส กรรม วิบากนี้ ไม่อาจจะหลุดพ้นจากวัฏฏะหรือบ่วงกรรมนี้ได้ สังขารจึงเป็นเหตุให้เกิดการทำกรรมทางใจ (มโนกรรม) ปรุงแต่งเป็นความรู้สึกนึกคิดต่างๆ นานา แล้วก่อให้เกิดเป็นกรรมทางวาจา (วจีกรรม) และกรรมทางกาย (กายกรรม) ต่อไปได้ เพราะสังขารเป็นตัวสำคัญที่สุดของขันธ์ ๕ เลยก็ว่าได้ หากมีรูป มีเวทนา มีสัญญา แต่ไม่มีการปรุงแต่ง (สังขาร) ทุกอย่างก็ดับไป แต่ถ้ามีการปรุงแต่งก็เป็นเหตุให้เกิดการเวียนว่ายอยู่ในกิเลส กรรมและวิบาก ไม่อาจหาทางให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ได้

เมื่อเห็นโทษภัยของสังขารแล้ว จะทำอย่างไรจึงจะสามารถหลุดพ้นจากทุกข์อันเนื่องมาจารกสังขาร หรือการปรุงแต่งได้ เนื่องจากเราไม่สามารถหยุดยั้งสังขารหรือการปรุงแต่งได้ หน้าที่เราเพียงแต่มีสติรู้เท่าทัน สักแต่ว่ารู้และสักแต่ว่าเห็นการปรุงแต่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นกลาง ๆ ด้วยความเพียรความรู้ตัวและไม่เผลอสติ นัยหนึ่ง ไม่เผลอสติปล่อยจิตปล่อยใจเข้าไปปรุงแต่งว่าเป็นเราหรือของ ๆ เราในการรับรู้อารมณ์นั้นอารมณ์หรือความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นก็ให้มีสติรู้ว่า อะไรเกิดขึ้นอารมณ์หรือความรู้สึกอะไรดับไป ก็ให้มีสติรู้ว่า อะไรดับไปหน้าที่คือมีสติรู้อยู่ และเห็นอยู่ตามสภาวะความเป็นจริงของสภาวธรรมที่ปรากฏแก่เราในขณะปัจจุบันเท่านั้น จนเกิดเป็นสติพละ อันนำไปสู่การพิจารณาด้วยการรู้และเห็นตามความเป็นจริงของสิ่งที่ปรากฏ หมดความสงสัยและเกิดความแจ่มแจ้งในทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์นั้น เปรียบเสมือนเราได้เห็นขโมยที่เข้ามาลักของ ตอนที่เจ้าของเผลอสติมีจิตใจฟุ้งซ่าน หากเจ้าของไม่เผลอสติ และมีสติรู้และเห็นสิ่งที่ปรากฏ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในทุก ๆขณะปัจจุบัน ขโมยก็ไม่สามารถเข้ามาขโมย หรือหยิบของมีค่าไปจากใจเจ้าของได้ ความทุกข์นี้ก็ดับสิ้นไป เพราะมีสติดับเหตุแห่งทุกข์นั้น ความดับทุกข์ก็ปรากฏขึ้นแทน เสมือนความสว่างที่ปรากฏแทนความมืด และทำให้เราเห็นทางดำเนินอันประเสริฐ นำไปสู่ความดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

๕. วิญญาณ คือการรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้เกิดการรับรู้การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสทางกาย และอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ โดยปกติ การรับรู้หรือการเรียนรู้โลกภายนอกของปุถุชน มักรู้ไหล และรู้จมไปกับอารมณ์ที่มากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการปรุงแต่งนึกคิดไปด้วยอารมณ์ต่างๆ เกิดเป็นความทะยานอยากและความยึดมั่นถือมั่นอันก่อให้เกิดความทุกข์และจมอยู่ในกองทุกข์โดยไม่รู้ตัว

ในส่วนของวิญญาณหรือการรับรู้นี้ จึงเป็นเสมือนด่านแรกของการก่อให้เกิดทุกข์เลยก็ว่าได้ และกระบวนการของการรับรู้จนก่อให้เกิดความทุกข์นั้นเร็วมาก เพราะเมื่อมีการรับรู้สิ่งที่มากระทบ เช่น ตามองเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายได้สัมผัสสิ่งที่มาถูกต้อง และใจรับรู้ความรู้สึกในอารมณ์ เมื่อทันทีที่เกิดการรับรู้หรือวิญญาณทางทวารใด ทวารหนึ่ง ก็จะเกิดเวทนาความรู้สึกเป็นความพอใจ ไม่พอใจ ความยินดี ยินร้าย ความอยากมี อยากเป็น ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น และความยึดมั่นถือมั่นถือมั่นในชั่วขณะจิตหนึ่งเกิดขึ้นทันทีและรวดเร็วมาก ความทะยานอยากและการยึดมั่นถือมั่นนี้เองที่ทำให้เกิดทุกข์หรือเป็นเหตุแห่งทุกข์ ไม่ใช่การรับรู้สัมผัสทางทวารทั้ง ๖ ที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ เพราะหากการรับรู้สัมผัสเป็นไปด้วยสติและสัมปชัญญะ ก็จะเกิดเป็นปัญญา

แต่หากการรับรู้สัมผัส เกิดจากสัญญาและสังขารปรุงแต่งด้วยอวิชชาหรือความไม่รู้ ด้วยเพราะเหตุขาดสติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องกางกั้นกิเลสในจิต ก็จะเป็นเหตุให้เผลอสติปรุงแต่งเป็นอารมณ์ ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ความทะยานอยาก และความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นสมุทัยหรือเหตุแห่งทุกข์

เมื่อรู้สาเหตุเช่นนี้แล้ว เราจึงควรฝึกให้มีสติและสัมปชัญญะ ระลึกรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบสัมผัส ด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ไหลเพลิดเพลินไปกับสิ่งต่าง ๆ และสักแต่ว่ารู้และเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง รู้เป็นความรู้ ไม่ใช่รู้เป็นอารมณ์ตามสัญญา ความเคยชินที่คอยปรุงแต่งจิตด้วยอวิชชาหรือความไม่รู้ตามความเป็นจริงนั่นเอง เราจึงพึงให้สติในการรับรู้หรือเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง กล่าวคือ ตาเห็นอะไรก็รู้ว่าเห็นอะไร หูได้ยินอะไรก็รู้ได้ยินอะไร จมูกได้กลิ่นอะไรก็รู้ว่าได้กลิ่นอะไร ลิ้นได้ลิ้มรสอะไรก็รู้ว่าได้ลิ้มรสอะไร กายสัมผัสอะไรก็รู้ว่าสัมผัสอะไร ใจรู้สึกอะไร ก็รู้ว่ารู้สึกอะไร มีสติรู้อยู่ เห็นอยู่ตามที่เป็นจริง ไม่ต้องไปปรุงแต่งให้มากไปกว่านี้ เพราะมากไปกว่านี้ คือ ทุกข์ เมื่อสติเป็นเครื่องกางกั้นกิเลสอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยปัญญา เหตุแห่งทุกข์คือความทะยานอยากและความยึดมั่นถือมั่นก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ หรือแม้จะเกิดขึ้น ก็มีสติรู้ละวางอารมณ์ได้ในทันทีทันใด เหตุแห่งทุกข์ก็เป็นอันละได้แล้ว ความทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความดับทุกข์ก็บังเกิดขึ้น และเกิดปัญญาเห็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์นั้น

ขันธ์ ๕ มีการทำงานที่เป็นกระบวนการ โดยเริ่มตั้งแต่วิญญาณ คือ การรับรู้ทางทวารทั้งหก รับรู้สิ่งต่างๆที่มากระทบด้วยความจำได้หมายรู้ (สัญญา) เกิดการปรุงแต่ง (สังขาร) หากวิญญาณรับรู้ด้วยความไม่มีสติ ก็จะถูกสัญญาและสังขารปรุงแต่งด้วยอวิชชา ปรุงแต่งเป็นความทะยานอยากและความยึดมั่นถือมั่นก่อให้เกิดเป็นความทุกข์ แต่หากวิญญาณรับรู้ด้วยสติรู้และเห็นตามความเป็นจริง ก็จะไม่ปรุงแต่งเป็นความทะยานอยากและอุปาทาน แต่จะเกิดการปรุงแต่งเป็นความนึกคิดด้วยโยนิโสมนสิการ (การนึกคิดพิจารณาใคร่ครวญด้วยปัญญา) การรับรู้ของวิญญาณก็จะเป็นการรู้เป็นความรู้ ไม่ใช่รู้เป็นความรู้สึกอารมณ์ปรุงแต่งด้วยความทะยานอยากและความยึดมั่นถือมั่น ยกตัวอย่าง เช่น

เมื่อตามองเห็นคนเดินมา(วิญญาณ) จำได้ว่าคนคนนี้ทำให้เราเจ็บปวด (สัญญา) เกิดความเจ็บปวดและอับอายขึ้นในใจ (เวทนา) จึงคิดแผนการในการแก้แค้น (สังขาร) โดยใช้กาย (รูป) นี้ปฏิบัติการแก้แค้นต่อไป เกิดกิเลส-กรรม-วิบาก หมุนเวียนอยู่ในวัฏฏสงสารของกิเลส-กรรม-วิบาก ไม่มีที่สิ้นสุด ต่อเมื่อมีสติในการรับรู้ (วิญญาณ) ก็จะละความทะยานอยากและความยึดมั่นถือมั่น หลุดพ้นจากวงจรของวัฏฏสงสารของ กิเลส-กรรม-วิบาก เกิดวิมุตติและความหลุดพ้นจากกองทุกข์ได้ในที่สุด

หากเราไม่อยากให้ทุกข์เกิดขึ้นเราต้องระงับเหตุตั้งแต่ต้น คือ แค่มีสติรับรู้ทางทวารทั้งหก อย่างเป็นกลาง ๆ คือ สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าได้กลิ่น สักแต่ว่าลิ้มรส สักแต่ว่าสัมผัส สักแต่ว่ารู้ความรู้สึก แล้วให้จบไป ไม่ต้องไปปรุงแต่งให้เกิดกระบวนการทำงานของขันธ์ ๕ ดังที่ได้กล่าวมา นั่นหมายถึง เราสามารถถึงซึ่งความดับทุกข์ได้เพราะละเหตุแห่งทุกข์ได้ ตั้งแต่เบื้องต้นของการสัมผัสรับรู้ด้วยสติและสัมปชัญญะ รู้เป็นความรู้ ไม่ใช่รู้ปรุงแต่งเป็นอารมณ์ความรู้สึก ยินดี ยินร้าย พอใจ หรือไม่พอใจ แต่อย่างใด นอกจากการดับทุกข์ได้แล้ว ผลพลอยได้ที่คุ้มค่าก็ตามมาอีกอย่างหนึ่งคือ การตัดบ่วงกรรม คือ กิเลส-กรรม-วิบาก ได้อย่างเด็ดขาด หรือการตัดกรรมที่ต้นตอเลย หากเหตุการณ์ที่มากระทบเป็นผลจากกรรมเก่าของเรา เราก็ยอมรับและรับรู้ด้วยความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น จึงไม่อาจเกิดการกระทบเป็นอารมณ์ต่างๆภายในใจได้ จึงเป็นการเผชิญหน้ากับกรรมด้วยความมีสติ ไม่ขัดขืนหรือพยายามหลีกหนีต่อกรรมแต่อย่างใด จนหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร กล่าวคือ วัฏฏะแห่งกิเลส-กรรม-วิบาก นั่นเอง โดยไม่มีเวรกรรมสืบเนื่องเป็นการสร้างภพสร้างชาติอีกต่อไป เพราะดับเหตุแห่งทุกข์ คือ สมุทัยแล้ว จึงไม่มีเหตุปัจจัยอันจะก่อให้เกิดเป็นความทุกข์อีกต่อไป



ตอนที่ ๑๔ เมื่อละวางเหตุแห่งทุกข์ ความประจักษ์แจ้งแห่งอริยสัจ ๔ ก็ปรากฏ

อุปาทานในขันธ์ ๕ คือเหตุแห่งทุกข์ ทุกข์เหตุเพราะหลงไปยึดมั่นคือมั่นในความมีตัวตนของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าเป็นของเรา เมื่อใช้ปัญญาในการพิจารณาขันธ์ ๕ อย่างเข้าใจแล้ว เราจะเข้าใจ **อริยสัจ ๔** มากขึ้น

ทุกข์ คือ สภาวะที่บีบคั้นภายในของคนที่รู้ไม่จริง แล้วปล่อยกายปล่อยใจให้ไหลไปตามกระแสโลก

สมุทัย คือ เหตุแห่งทุกข์ เกิดขึ้นเพราะตัณหาความทะยานอยาก และอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นที่ไม่รู้จักจบสิ้น ตอบสนองความต้องการของคนที่หลงผิดคิดว่ากายนี้เป็นของเรา ใจนี้เป็นของเรา (เหตุเพราะเป็นการปรนเปรอขันธ์ ๕ นี้นั่นเอง)

นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ขั้นนี้ไม่ต้องพิจารณาอะไรอีก เนื่องจากเป็นการเสวยผลความสงบรำงับจากกิเลส หรือการดับไปซึ่งกิเลส เกิดเป็นความอิสรภาพอย่างแท้จริง สิ้นสุดแห่งภาระและทุกข์ทั้งปวง

มรรค คือ หนทางดับทุกข์หรือเส้นทางเดินสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ ว่า

อุปาทานในขันธ์ ๕ นั่นแหละคือเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเห็นความจริงดังกล่าว และละวางความยึดมั่นถือมั่นในตัณหาความทะยานอยาก จนเกิดความจางคลาย และความสงบรำงับจากกิเลสในที่สุด ทะยานอยากจะเกิดขึ้นเอง และค่อย ๆ จางคลายลงไปในที่สุด ขั้นนี้ถือว่าเป็นกระบวนการการละวางอุปาทานในขันธ์ ๕ ซึ่งต้องอาศัยกำลังของปัญญาเป็นอย่างมาก

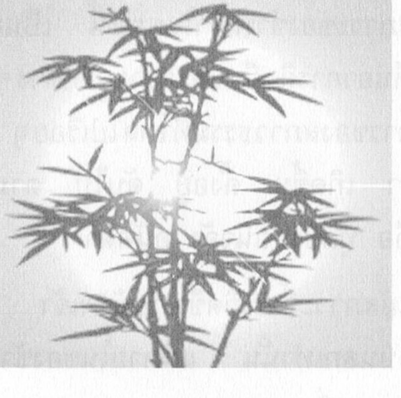
เมื่อข้าพเจ้านั่งพิจารณาขันธ์ ๕ และอริยสัจ ๔ จนเข้าใจและเห็นประจักษ์แจ้งแล้ว ก็ค่อย ๆ กำหนดออกจากการภาวนา ในขณะที่แผ่เมตตา ก็เกิดลมพัดแรงและฝนตก

อย่างหนัก สัมผัสได้ว่าครูบาอาจารย์ด้านละเอียด พร้อมด้วยเทพเทวาทั้งหลาย ที่คุ้มครองปกปักรักษาวัดปิปผลิวนาราม และอาณาบริเวณแห่งนี้ มาร่วมยินดีอนุโมทนาบุญด้วย

หลังจากออกจากสมาธิ ข้าพเจ้าก็คลานเข้าไปกราบหลวงพ่อวิโมกข์ อย่างซาบซึ้งในบุญคุณและความเมตตาของท่าน หลวงพ่อยิ้มแล้วพูดว่า

" ถูกต้องแล้ว อนุโมทนาบุญด้วย ต่อไปก็เป็นครูบาอาจารย์ของตัวเองได้แล้ว ให้ปัญญาสอนจิตจนกว่าจะเข้านิพพาน "

ข้าพเจ้าน้อมรับอย่างเข้าใจ พร้อมกราบลาหลวงพ่อกลับบ้าน





ตอนที่ ๑๕
การละอุปาทานสัญญาในเบญจขันธ์

สภาวะของข้าพเจ้าในขณะนี้ เป็นสภาวะที่มีตัวรู้ที่ตั้งมั่นคอยเห็นอาการคิดนึกและความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้น บางครั้งก็เห็นอาการของสภาวธรรมที่ไหลไปเรื่อยๆ มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามธรรมชาติของไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

แม้สภาวะนี้จะเกิดขึ้นกับข้าพเจ้า แต่มันก็เกิดขึ้นอยู่บริเวณรอบนอกเท่านั้น แต่ภายในของข้าพเจ้ามีความมั่นคงเยือกเย็น สงบนิ่งและอบอุ่น

อาการสองส่วนที่เกิดขึ้นคือ ด้านในมีตัวรู้ที่ตั้งมั่นคอยรู้อาการไหลเรื่อยที่เกิดอยู่ด้านนอกอย่างเป็นกลางๆ ไม่นึกคิดปรุงแต่ง ทำให้ตัวรู้สามารถอยู่ร่วมกับสภาวธรรมที่ไหลเรื่อยได้อย่างกลมกลืนไม่ข้องเกี่ยวกัน ต่างคนต่างอยู่ เสมือนน้ำกับน้ำมันที่อยู่ในภาชนะเดียวกัน แต่แยกส่วนกัน

มาถึงจุดนี้ แม้การเคลื่อนไหวภายนอกของสภาวธรรมจะไม่มีอิทธิพลอะไรกับตัวรู้และตัวเห็นข้างใน ก็ยังไม่ปลอดภัย ๑๐๐ % เพราะยังต้องคอยสำรวมระวังกิเลส นิวรณ์และสังโยชน์ ไม่ให้เกิดขึ้นตอนที่ตัวรู้อ่อนล้าลง

เหตุนี้ภาระหน้าที่ของการพิจารณาด้วยเครื่องมือ คือ สติและสัมปชัญญะ ด้วยการรู้และเห็นตามความเป็นจริงยังต้องมีอยู่ ยังเป็นภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อไป แม้จะพบเหตุแห่งทุกข์แล้ว แม้จะเข้าใจในโทษของการหยิบฉวย ขันธ์ ๕ มาใช้โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ แม้จะเข้าใจในอนิจจัง ทุกขังอนัตตาแล้ว ภาระหน้าที่ก็ยังไม่จบเพียงเท่านี้

สิ่งที่ยังคาใจ

วันพุธที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๑ เป็นครั้งแรกที่ข้าพเจ้าโทรศัพท์ถามการปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อวิโมกข์ เพราะโดยปกติแล้ว ข้าพเจ้าจะเดินทางไปปฏิบัติธรรมกับท่านที่วัดปิปผลิวนาราม แต่ครั้งนี้ด้วยเหตุสุดวิสัย เพราะเห็นว่าการติดขัดบางอย่างอยู่เป็นเวลานานๆ คงจะไม่เป็นผลดีกับข้าพเจ้า

เป็นแน่ เพราะไม่รู้ว่าจะมีโอกาสดำรงชีวิตอยู่บนโลกนี้ได้นานแค่ไหน ถ้ายังประมาทอยู่ จะเสียโอกาสปฏิบัติธรรมในขั้นสูงสุดได้

การโทรหาหลวงพ่อวิโมกข์ครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับคำแนะนำจากท่านว่า

“ โยมยังติดอุปาทานในสัญญาอยู่ สัญญาตัวนี้คือความเคยชินของการเสวยอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นความเคยชินที่มีมานานหลายภพหลายชาติ สัญญาหรือความเคยชินตัวนี้จะละเอียดมากและเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จนโยมไม่ทันเห็นมัน ”

“ ที่เห็นอยู่ในขณะนี้ยังไม่ทันมันอีกหรือคะ หนูคิดว่าหนูทันมันหมดแล้ว มันจะเกิดขึ้นตอนไหน ตั้งอยู่นานเท่าไร และดับไปตอนไหนก็รู้อยู่ เห็นอยู่ พิจารณาจนทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องไร้สาระ และ เป็นเพียงสมมุติบัญญัติ ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่นอะไรในขันธ์ ๕ แล้ว ”

ข้าพเจ้าถามขึ้นด้วยความสงสัย หลวงพ่อเมตตาอธิบายให้ข้าพเจ้าฟังว่า

“ ก็เพราะมันละเอียดและเกิดขึ้นรวดเร็วมากจนโยมไม่ทันรู้และเห็นมัน โยมยังไม่เคยรู้และเห็นสัญญาตัวนี้เลยด้วยซ้ำ ที่ผ่านมา โยมสามารถละอุปาทานในขันธ์ ๕ ได้ในส่วนที่หยาบเท่านั้น แต่กิเลสยังไม่ถูกขจัดให้ระงับ

ไปอย่างหมดราบคาบ ทำให้โยมรู้สึกว่า ยังไม่หมดกิจและภาระหน้าที่ อุปมาก็เหมือนสามีภรรยาที่ไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้อีกต่อไป เมื่อตกลงจะหย่าร้างกันแล้ว แต่ยังไปจากกันไม่ได้โดยเด็ดขาดเพราะมีภาระเรื่องลูกที่ยังต้องดูแลร่วมกันอยู่ ยกตัวอย่างแบบนี้พอเข้าใจไหม ”

“ แบบนี้ถ้าละอุปาทานในสัญญาเก่าได้หมดจริง ๆ แบบไม่หลงเหลืออะไรอีกเลย เราต้องวางทุกอย่างเลยหรือคะ ”

ข้าพเจ้าถามเพื่อให้เกิดความชัดเจน

“ ถูกต้อง ต้องวางทุกอย่างไม่เอาซักอย่างแม้แต่ความรู้สึกว่าว่างก็ไม่เอา เพราะว่ามันไม่ได้ว่างจริง ”

“ แล้วหนูจะปฏิบัติต่ออย่างไร ถึงจะวางอุปาทานในสัญญาขั้นละเอียดนี้ได้คะ ”

ข้าพเจ้าถาม

“ก็ปฏิบัติอย่างที่เคยปฏิบัตินั่นแหละ แต่ต้องละเอียดกว่าเดิม บ่มพละ ๕ อินทรีย์ ๕ จนแก่กล้าแล้วเดี๋ยวก็เห็นอุปาทานในสัญญาตัวนี้ได้เอง และละวางเองโดยอัตโนมัติ เขาละวางของเขาเองโดยไม่ต้องไปพยายามละวาง ทุกอย่างจะเป็นหน้าที่ของปัญญา หน้าที่ของโยมคือรู้และเห็นอย่างเดียว ”

หลวงพ่ออธิบาย

“ หลวงพ่อสอนเหมือนเดิมเลยคะ ”

“ ก็สอนเหมือนเดิมนี่แหละ ไม่ว่านักภาวนาจะปฏิบัติอยู่ในระดับไหน ก็ไม่พ้นการฝึกให้มีสติ รู้อยู่ เห็นอยู่ เดินจนสุดสายก็ใช้คำนี้นี่แหละ มีแค่นี้ก็ยังทำกันไม่ค่อยจะได้เลย ”

ข้าพเจ้ากราบขอบพระคุณหลวงพ่อวิโมกข์ เป็นอย่างสูง เมื่อพิจารณาคำแนะนำของครูบาอาจารย์แล้ว เห็นด้วยกับหลวงพ่อเป็นอย่างยิ่ง ก็แค่มีสติและสัมปชัญญะรู้อยู่ เห็นอยู่เพียงเท่านี้ ทำไมช่างฝึกยากเย็นเหลือเกิน

วันเสาร์ที่ ๒๗ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๑ ข้าพเจ้ามีโอกาสเดินทางไปปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อวิโมกข์ ที่วัดปิปผลิวนาราม เป็นครั้งที่ ๔

การภาวนาในครั้งนี้ หลวงพ่อวิโมกข์พาลูกศิษย์เกือบ ๒๐ คน ขึ้นไปปฏิบัติธรรมบนภูเขา ซึ่งมีโบสถ์เก่าแก่สมัยที่หลวงปู่กัสสปมุนี เถราจาริย์ สร้างขึ้นตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ เป็นโบสถ์ที่สวยงามมาก เนื่องจากตั้งอยู่บนภูเขาสูงมีต้นไม้ขนาดใหญ่ ปกคลุมอยู่เป็นจำนวนมาก ทำให้โบสถ์ร่มรื่นสงบเย็น เหมาะสำหรับเป็นที่ปฏิบัติธรรม

การนำภาวนาของหลวงพ่อครั้งนี้ ท่านนำเข้าสมาธิด้วยกำลังของสติและความรู้ตัว โดยการเจริญสติขยับนิ้วโป้ง

แตะกับนิ้วชี้ แล้วเปลี่ยนนิ้วโป้งไปแตะกับนิ้วกลางสลับกันไปมาช้า ๆ อย่างรู้ตัว และบริกรรมคำภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วภาวนาย้อนกลับ สังโฆ ธัมโม พุทโธ เมื่อความรู้ตัวชัดขึ้น ก็ค่อย ๆ หลับตาเบาๆ ภายในตื่นมีตัวรู้และตัวเห็นที่ตั้งมั่นเป็นอาวุธในการพิจารณาธรรมได้ทันที

ข้าพเจ้าเห็นการเสวยอารมณ์ของจิตอย่างชัดเจน และต่อเนื่องมีความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้น และมีความคิดนึกเกิดขึ้นมากมาย ซึ่งก็เป็นปกติของเขา ข้าพเจ้าเพียงเห็นเฉย ๆ ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับอาการนั้น แต่เป็นแบบนี้อยู่ไม่นาน ข้าพเจ้าสังเกตเห็นอาการบางอย่าง ที่ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นมาก่อนหน้านี้เลย คือ **อาการกระเพื่อมของความอยาก** มันเกิดขึ้นรวดเร็วและละเอียดมากจนแทบจะรู้และเห็นไม่ทัน อาการอยากแบบนี้ จะเกิดขึ้นเสมอก่อนที่จะมีความรู้สึกนึกคิดและเกิดอารมณ์ต่าง ๆ

อาการกระเพื่อมของความอยากนี้ จะเป็นอาการไหว ๆ ของสภาวะที่ไร้รูปไร้นาม เกิดขึ้นรวดเร็วจนไม่สามารถหาสิ่งใดจับได้ ต้องใช้เครื่องมือที่เรียกว่า **เห็นเป็นความรู้ในความรู้สึกภายใน**เท่านั้น เพราะใช้คำว่ารู้อยู่เห็นอยู่ จับมันไม่ทัน ต้องละเอียดกว่านั้น

ความไร้รูปไร้นามนี้เอง ทำให้ข้าพเจ้าทรงสภาวะเห็นการกระเพื่อมของ**อาการอยาก**ได้ไม่นาน มันถอยออกมาบ่อยครั้ง ทำให้จับกระแสอาการอยากนั้นยากเหลือเกิน

ทำอย่างไรจะทรงสภาวะเห็นเป็นความรู้ในความรู้สึก หรือ**เห็นในเห็นอาการความอยาก**ที่กระเพื่อมอยู่ไว้ได้นานๆ เพราะถ้าเป็นแบบนี้จะศึกษาสภาวะความเป็นจริงของมันไม่ได้เลย ข้าพเจ้าคิดหาวิธี เสียงหลวงพ่อดังขึ้นเหมือนจะรู้ปัญหาของข้าพเจ้า

"อย่าไหลเข้าไปอยู่ในอาการกระเพื่อมของอาการความอยากที่เห็นอยู่นั้น ถ้าไหลเข้าไปอยู่กับมัน จะทำให้เห็นในเห็นไหลไปตามกระแสของการกระเพื่อมนั้น ถอยออกมาให้ตัวเห็นในเห็นตั้งอยู่กับความพอใจ หรือฉันทะในอิทธิบาท ๔"

เสียงหลวงพ่อวิโมกข์เตือนข้าพเจ้า ให้ตั้งสติใหม่ เริ่มต้นด้วยความเบิกบานใจหรือรอยยิ้มให้มีขึ้นในใจ เจริญอิทธิบาท ๔ ด้วยการมีฉันทะหรือความพึงพอใจกับการมีสติเห็นในเห็น เมื่อมีเครื่องอยู่ คือ ภาวนาด้วยฉันทะจนเกิดอิทธิบาทภาวนาแล้ว ข้าพเจ้าก็ค่อย ๆ ทวนกระแสเข้าไปพิจารณาการเสวยอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง ค่อยๆ ทวนขึ้นไปจนถึงต้นตอของอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด แล้วเจริญอิทธิบาทภาวนามีสติเห็นในเห็นการกระเพื่อมของ**อาการความอยาก**นั้น อย่างชัดเจน ตัวนี้นี่เอง คือ ต้นตอของกิเลส นิวรณ์ และสังโยชน์ที่ข้าพเจ้ายังติดขัดอยู่

อาการความอยาก เกิดจากความเคยชินที่สะสมมาเป็นเวลานานหลายภพหลายชาติ เป็น**สัญญาเก่าที่ละเอียด**มาก เป็นตัวต้นเหตุที่เกิดขึ้นก่อนความนึกคิดต่าง ๆ และอารมณ์ต่าง ๆ **อาการอยาก**นี้ คือตัวการสำคัญมากที่ทำให้เกิดอุปาทานในขันธ์ ๕ ที่ละเอียด ที่ซ้อนอยู่ข้างในอุปาทานในขันธ์ ๕ ขั้นหยาบ เช่น

เมื่อเราเจอสถานการณ์หนึ่ง และสถานการณ์นั้นบีบบังคับให้เราเกิดความโกรธ เราจะรู้ขึ้นมาทันทีว่าเราโกรธ แต่ก่อนที่จะ**โกรธ จะมีความอยากโกรธก่อนเสมอ** เราจึงควรฝึกสติให้ระลึกรู้เท่าทัน**อาการความอยากโกรธด้วย** หรืออีกกรณีหนึ่ง เมื่อเราหงุดหงิด ก่อนหงุดหงิดจะมีอาการ**อยากหงุดหงิด**ก่อนเสมอ ก็ให้ฝึกสติระลึกรู้เท่าทันอาการความอยากหงุดหงิดด้วย

ข้าพเจ้าขอเปรียบเทียบให้เห็นชัดดังนี้ คือ สมมติว่าเรามีความแค้นเกิดขึ้นในใจ

กรณีที่ ๑ คนที่ไม่ได้รับการฝึกภาวนาเลยจะคิดปรุงแต่งถึงการแก้แค้นหรือเอาคืน ให้อีกฝ่ายหนึ่งได้รับความเจ็บปวดทรมาน แล้วความแค้นนั้นจะหายไป

กรณีที่ ๒ คนที่ได้รับการฝึกภาวนาในระดับต้นเมื่อมี

ความแค้นเกิดขึ้น จะพยายามดับความแค้นนั้นด้วยวิธีที่ละมุนละม่อม เช่นแผ่เมตตา หรือระลึกถึงกุศลของตัวเองหรือของฝ่ายตรงข้าม ให้ความแค้นนั้นเบาบางลง

กรณีที่ ๓ คนที่ได้รับการฝึกภาวนาในระดับปานกลาง เมื่อเกิดความแค้นขึ้น แล้วจะรอเวลาให้ความแค้นนั้นดับลงไปเองด้วยเข้าใจว่าความแค้น คือ เวทนาทางใจนี้ไม่จีรังยั่งยืน เกิดขึ้นได้และตั้งอยู่ไม่นานก็จะดับไปเอง เพราะเวทนาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นในความแค้นนั้น (แบบนี้คือสิ่งที่ญาติธรรมปฏิบัติกันอยู่ทั่วไป ซึ่งในขั้นนี้ก็ถือว่าประเสริฐแล้ว)

กรณีที่ ๔ คนที่ได้รับการฝึกภาวนาในระดับสูง เมื่อมีสถานการณ์มากระทบให้รู้สึกแค้น ก่อนจะมีความรู้สึกแค้นเกิดขึ้น บุคคลจำพวกนี้จะเห็นในเห็นอาการกระเพื่อมของ**อาการอยากแค้น**ก่อน และสามารถดับได้ตั้งแต่ต้นของ**อาการอยากแค้น**ลงทันที จึงไม่มีความแค้นเกิดขึ้นมาในภายหลัง เหมือนกับเหตุของการ**อยากแค้นดับ**แล้ว ปัจจัยของความแค้นก็ไม่เกิดขึ้น ดังนั้นคนจำพวกนี้จะไม่มีอาการทางเวทนาเกิดขึ้นเลย

ดังนั้นให้ท่านทำความเข้าใจว่า ก่อนจะมีความรู้สึกนึกคิดใด ๆ จะมี**อาการอยาก**เกิดขึ้นก่อนเสมอ เช่น ดีใจ จะมี**อาการอยากดีใจ**ก่อน หรือเสียใจ ก็จะมี**อาการอยาก**

เสียใจก่อนเสมอ แต่นักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะมองไม่เห็น **อาการอยาก**...แต่จะเห็นอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นเลย นี่คือเหตุที่ทำให้ยังเกิดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ แล้วเราค่อยไปดับความรู้สึกนึกคิดนั้นทีหลัง หลังจากที่มันเกิดขึ้นมาแล้ว เหมือนกับเราไปดับที่ปลายเหตุ

เมื่อก่อนข้าพเจ้าละอุปาทานในขันธ์ ๕ ได้ในขั้นที่หยาบหรือละได้ที่ปลายเหตุ แต่ตรงที่การละอุปาทานในขันธ์ ๕ ขั้นละเอียดยังละไม่ได้ กล่าวคือ อุปาทานสัญญาในขันธ์ ๕ อันเป็น **อาการการปรุงแต่งของจิต** ที่เกิดจากความเคยชินในการยึดมั่นถือมั่นในความหลงผิด (อวิชชา) ว่า ขันธ์ ๕ เป็นตัวเรา-ของเรา ซึ่งเป็นความสำคัญผิดด้วย**อวิชชา**นั่นเอง

ดังนั้นสิ่งที่นักปฏิบัติต้องลดละให้ได้จริง ๆ คือ

๑. ละอุปาทานสัญญาในรูป หรือ ละความเคยชิน จดจำอันตั้งอยู่บนความยึดมั่นถือมั่นในรูปกาย

๒. ละอุปาทานสัญญาในเวทนา หรือ ละความเคยชิน จดจำ อันตั้งอยู่บนความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาต่างๆ

๓. ละอุปาทานสัญญาในสัญญา หรือ ละความเคยชิน จดจำ อันตั้งอยู่บนความยึดมั่นถือมั่น ในความจำได้หมายรู้สิ่งต่างๆ

๔. ละอุปาทานสัญญาในสังขาร หรือ ละความเคยชิน จดจำ อันตั้งอยู่บนความยึดมั่นถือมั่น ในความนึกคิดต่างๆ

๕. ละอุปาทานสัญญาในวิญญาณ หรือ ละความเคยชิน จดจำ อันตั้งอยู่บนความยึดมั่นถือมั่นในการรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ (การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ)

วิธีการละอุปาทานสัญญาในขันธ์ ๕ ดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์นั่นเอง ซึ่งมีอุบายในการปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. เห็นเป็นความรู้ ... ในรูปกาย ว่าเป็นเพียงธาตุทั้ง ๔ ว่า ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้นาน และไม่มีตัวตนที่จะให้ไปยึดมั่นถือมั่นแต่อย่างใด พร้อมกับนำความยินดี-ยินร้ายในโลกนี้ออกเสีย

๒. เห็นเป็นความรู้ ... ในความรู้สึกยินดี ยินร้าย หรือ ไม่ยินดี-ยินร้าย (เฉย ๆ)ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้นาน และไม่มีตัวตนที่จะให้ไปยึดมั่นถือมั่นแต่อย่างใด พร้อมกับนำความยินดี-ยินร้ายในโลกนี้ออกเสีย

๓. เห็นเป็นความรู้ ... ในความเคยชิน จดจำ และความจำได้หมายรู้ต่างๆ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้นาน และไม่มีตัวตนที่จะให้ไปยึดมั่นถือมั่นแต่อย่างใด พร้อมกับนำความยินดี-ยินร้ายในโลกนี้ออกเสีย

๔. เห็นเป็นความรู้ ...ในความปรุงแต่งนึกคิดต่าง ๆ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้นาน และ ไม่มีตัวตน ที่จะให้ไปยึดมั่นถือมั่นแต่อย่างใด พร้อมกับนำความยินดี-ยินร้ายในโลกนี้ออกเสีย

๕. เห็นเป็นความรู้... ในการรับรู้สัมผัสทางทวารทั้ง ๖ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้นาน และ ไม่มีตัวตนที่จะให้ไปยึดมั่นถือมั่นแต่อย่างใด พร้อมกับนำความยินดี-ยินร้ายในโลกนี้ออกเสีย

เมื่อพิจารณาจนเข้าใจถึงเหตุปัจจัยของต้นตอแห่งทุกข์แล้ว ข้าพเจ้าก็กำหนดออกจากการภาวนาพร้อมทั้งแผ่เมตตาและรายงานผลการพิจารณากับหลวงพ่อวิโมกข์ ท่านพยักหน้ารับรู้ และเมตตาชี้แนะแนวทางการปฏิบัติขั้นต่อไปให้

"เมื่อโยมมาถึงสภาวะนี้ได้แล้ว การภาวนาขั้นต่อไปคือ เห็นแล้ววางเพราะตัวเห็นในเห็น ได้ทำงานเองแล้ว หน้าที่ของโยมคือ วาง ปล่อย คืน ให้ธรรมชาติเขาไป ไม่เอาสักอย่าง"

" ไม่เอาสักอย่างเลยหรือคะ หลวงพ่อ"

ข้าพเจ้าถามเพื่อตอกย้ำความมั่นใจ

" ใช่...ไม่เอาสักอย่าง แม้สิ่งที่ไม่เอานั้นโยมจะเห็นว่าดี ประเสริฐ แล้ววิเศษขนาดไหนก็ไม่เอา จะจริงหรือปลอม จะถูกหรือผิด หน้าที่ของเราคือ ไม่เอาสิ่งนั้นเลย ให้เห็นการลด ละ ไปเรื่อย ๆ เหมือนกับว่า ฉันไม่เอาอะไรกับเธออีกแล้ว แค่นั้นเอง หลวงพ่อมีหน้าที่ชี้ทางสว่างแก่พวกเราให้เข้าสู่หนทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง อันนำไปสู่การ

บรรลุมรรคผลนิพพาน ส่วนจะไปได้ถึงขั้นไหน ก็คงแล้วแต่บุญวาสนา บารมีและบุพกรรมของแต่ละบุคคล อย่างน้อยหลวงพ่อก็ได้ชี้แนะโยม ให้รู้หนทางการปฏิบัติ เพื่อให้พ้นอบายภูมิแล้ว ขอให้โยมมีความเจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไปนะ สาธุ ”

หลังจากข้าพเจ้าได้เห็นต้นตอของเหตุแห่งทุกข์จริง ๆ ได้แล้ว พร้อมทั้งได้รับคำชี้แนะจากหลวงพ่อ ในการปฏิบัติต่อไป ข้าพเจ้าก็กราบลาหลวงพ่อ และขอบพระคุณท่านอย่างสุดซึ้ง ในความมีเมตตาของท่าน ความสำนึกบุญคุณของหลวงพ่อวิโมกข์ ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจที่จะเป็นส่วนหนึ่ง ในการเผยแพร่การปฏิบัติธรรมในแนวทางของหลวงพ่อวิโมกข์ และสิ่งที่ข้าพเจ้าพอจะสามารถทำได้ คือการบรรยายสภาวธรรมออกมาในรูปแบบของหนังสือ โดยถ่ายทอดออกมาเป็น ๒ ลักษณะคือ

๑. หนังสือเรื่อง **ห้าเดือนแห่งความหมาย** ที่เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์ และสภาวธรรม ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้า

๒. หนังสือการปฏิบัติธรรมเรื่อง **“การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของหลวงพ่อวิโมกข์”** ซึ่งยึดหลักการเจริญอานาปานสติ และสติปัฏฐาน ๔ ตามพุทธวจนะ

ขอให้ท่านญาติธรรมลองอ่านดูให้ครบทั้ง ๒ เล่มเพราะข้าพเจ้าเชื่อเหลือเกินว่า จะเป็นประโยชน์ แก่ญาติธรรมทั้งหลายอย่างแน่นอน

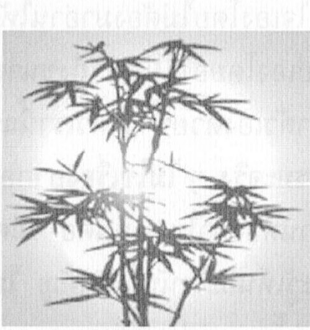
ในการบรรยายสภาวธรรมในตอนที่ ๑๕ นี้ อาจจะทำให้ญาติธรรมไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัยอยู่มาก ขอให้ท่านอย่ากังวล หรือหมดกำลังใจเกิดการท้อแท้ในการปฏิบัติธรรม เพราะความเป็นจริงไม่ยากอะไรเหมือนที่เขียนบรรยายไว้ แต่ข้าพเจ้ามีความจำเป็นต้องใช้ภาษาธรรมมาใช้ เลยทำให้ดูปฏิบัติยาก เท่านั้นเอง ถ้าท่านญาติธรรมอ่านแล้วไม่เข้าใจก็อ่านผ่าน ๆ ไปก่อน ไม่ต้องไปพยายามทำความเข้าใจในตัวหนังสือหรือความหมายที่ลึกซึ้งอะไร สิ่งที่เรียบเรียงไว้ก็เป็นเพียงสมมุติบัญญัติเท่านั้น ในเชิงปฏิบัติจริงๆ ไม่ได้ยากเย็นซับซ้อนอะไร

ขอเพียงญาติธรรม ปฏิบัติไปตามแนวของหลวงพ่อวิโมกข์เรื่อย ๆ ข้าพเจ้าเชื่อว่าวันหนึ่งท่านก็จะพบเจอสภาวะนี้แล้วท่านจะเข้าใจเองโดยไม่ต้องมาอ่านให้งงด้วยซ้ำ เพราะท่านจะเข้าใจไปเองโดยอัตโนมัติ ถึงขนาดร้องอ๋อ...วันละหลายรอบ แล้วนึกขำตัวเองด้วยซ้ำว่าตัวเรานี้แหละที่ทำให้ยุ่งยากไปเอง เพราะธรรมะจริง ๆ ไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่ท่านคิด

สิ่งที่ท่านต้องทำในตอนนี้คือ มีความพอใจในการรู้อยู่เห็นอยู่ ส่วนจะรู้เห็นอะไรนั้นไม่สำคัญ ไม่ต้องสนใจ สำคัญที่รู้ไหมเห็นไหมแค่นั้น และท่านอย่าพยายามตั้งใจหรือเอาจริงเอา

จังเกินไป เพราะจะทำให้เกิด**อาการอยากสำเร็จ อาการอยากได้** เป็นการเพิ่ม**อัตตา**ให้กับตัวเองให้ยึดมั่นถือมั่นมากกว่าเก่า โดยไม่รู้ตัว

หากท่านปรารถนาต้องการเพิ่มความเพียรก็ให้เพิ่มไปที่ความพอใจ ในการรู้อยู่เห็นอยู่ อย่างเป็นกลางๆ และค่อยๆ ละวาง ปล่อยวาง ไปเป็นลำดับดีกว่า เพราะจะไม่มี**อาการอยาก** และไม่เป็นการเพิ่มอัตตาให้แก่ตัวเอง ความเพียรแบบนี้เป็นความเพียรชอบ ที่ตรงกับพระพุทธศาสนา ไม่ใช่บำเพ็ญเพียร อย่างที่ลัทธิอื่น คือตั้งใจกำหนด ตั้งใจเพ่งบังคับ จนลำบากกาย ลำบากใจ ของตัวเอง บางคนทรมานตนเองต่างๆ นานา สุดท้ายเป็นทาสของ**อาการอยาก** แทนที่จะรู้อยู่เห็นอยู่ตามความเป็นจริง เพื่อปล่อยวาง เพื่อการดับทุกข์ที่แท้จริง กลายเป็นท่านต้องเสียเวลา เพราะไม่ได้อะไรสักอย่าง บางคนถึงขนาดหมดกำลังใจ ท้อแท้ไปเลย แทนที่จะไม่เอากับกิเลส กลับไม่เอาธรรมะ ไม่เอาการปฏิบัติธรรมไปเลยก็มี





ตอนที่ ๑๖ ชีวิตที่ปล่อยวาง

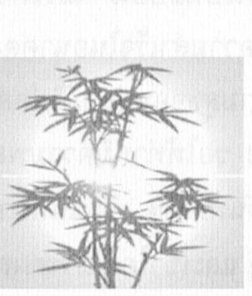
ความสุขของชีวิตจริงๆ อยู่ที่การเห็นกายและจิตเป็นปัจจุบันตามความเป็นจริง และละวางได้จนสักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่ารู้สึก เท่านั้นเอง

ความสุขไม่ได้เกิดจากความคาดหวังในอนาคต ว่าต้องเป็นแบบนั้น ต้องเป็นแบบนี้ ไม่ใช่การวิ่งตามความอยากหรือคาดหวังว่าจะได้ความสำเร็จในอนาคตอันใกล้นี้ เพราะท่านจะต้องวิ่งตามความสุขจอมปลอมไปตลอดชีวิต ท่านจะไม่พบความสุขที่แท้จริง ขอให้ท่านมีความพอใจ **สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น** ในปัจจุบันเท่านั้น ซึ่งนั่นหมายถึงท่านกำลังภาวนาในธรรมชั้นสูงสุดอยู่ และเข้าใกล้ มรรคผลนิพพาน อยู่ทุกขณะ

สำหรับข้าพเจ้าในขณะนี้ ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ไม่มีเมื่อวาน ไม่มีพรุ่งนี้ ไม่มีเมื่อก่อน ไม่มีอีกไม่นาน ไม่มีกลางวัน ไม่มีกลางคืน เพราะมันเป็นเพียงสมมติบัญญัติเท่านั้น

ข้าพเจ้าเห็นกายและจิตในวินาทีนี้เท่านั้น และเห็นอย่างชัดเจนว่ากายกับจิตนี้ไม่ใช่ของข้าพเจ้าอีกต่อไป การเห็นตั้งเด่นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ไม่ว่าหลับตาหรือลืมตา ไม่ว่าจะปฏิบัติธรรมในรูปแบบ หรือ อยู่ในชีวิตประจำวัน แม้เหตุการณ์ต่าง ๆจะผ่านไปขนาดไหน หรือสถานการณ์ต่าง ๆ จะผ่านไปเป็นสิบ เป็นร้อย สถานการณ์ แต่ตัวเห็นก็ยังทำหน้าที่ของเขาเองอยู่ที่เดิม โดยที่เราไม่ต้องทำอะไรกับเขาเลย

กระแสโลกจะไหลไปขนาดไหน ก็ไหลอยู่ภายใต้ของการเห็นทั้งหมด ความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ต่าง ๆ **มันก็ไหลไปไหลมาอยู่ภายใต้ของการเห็น** มันเดินทางเข้ามารบกวนตัวเห็นไม่ได้เลย ไม่เหมือนเมื่อก่อนที่ข้าพเจ้า**รู้อยู่เห็นอยู่กับอารมณ์และความคิดนึกต่าง ๆ อยู่รอบนอก** เสมือนน้ำมันกับน้ำที่อยู่ในภาชนะเดียวกัน แต่ตอนนี้มันมีสิ่งเดียวคือเห็นที่โดดเด่นและชัดเจน จนไม่มีอะไรมาคลอบงำการเห็นนี้ได้อีก





ตอนที่ ๑๗
ด้วยความสำนึกบุญคุณอย่างซาบซึ้ง

ข้าพเจ้ากราบขออนุญาตเปิดเผย ชื่อของท่านอาจารย์ เพื่อเป็นการยกย่องสรรเสริญ ด้วยความเคารพบูชาในความบริสุทธิ์สมเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า และความมีเมตตาต่อลูกศิษย์ผู้นี้อย่างล้นเหลือ ให้แก่ญาติธรรมได้รับรู้

๑. หลวงปู่ใหญ่ หรือ หลวงปู่เทพโลกอุดร ท่านเป็นผู้ที่ชักนำและชี้แนวทางให้ข้าพเจ้าตลอดมา จนพบเหตุแห่งทุกข์ ตลอด เวลาเกือบ ๕ ปีของการปฏิบัติธรรม ท่านเป็นทุก ๆ อย่างจนทำให้ลูกศิษย์คนนี้พ้นจากกระแสของโลกได้

๒.สมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี ท่านเป็นพระองค์แรก ที่ช่วยดึงข้าพเจ้าให้พ้นจากการใช้ชีวิตอย่างประมาท มาสู่เส้นทางที่ประเสริฐสุด

๓.หลวงปู่กัสสปมุนี เถราจาริย์ หลวงปู่ได้ช่วยยกสภาวะให้ข้าพเจ้าได้รู้จักความเป็นอิสระจากการถูกความหลงครอบงำและเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้า ในขณะที่ข้าพเจ้าปฏิบัติธรรมที่วัดปิปผลิวนาราม

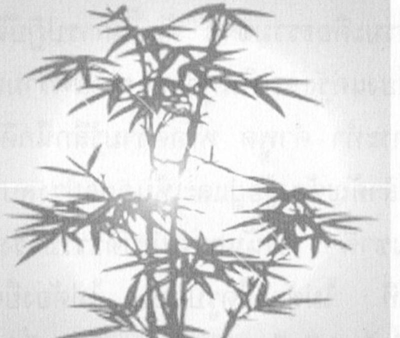
๔.พระธรรมสิงหบุราจารย์ หรือ หลวงพ่อจรัญ ท่านเป็นพระอาจารย์ด้านกรรมฐานองค์แรก ข้าพเจ้าได้กำลังสติ ที่เป็นฐานตั้งมั่นจากกรรมฐาน ให้ข้าพเจ้าเจริญวิปัสสนาจนมาถึงขั้นนี้

๕.พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช ที่แนะแนวทางในการพิจารณาดูจิตให้ข้าพเจ้า ท่านเป็นพระอาจารย์ที่ช่วยดึงข้าพเจ้าที่หลงติดอยู่ในความสงบ ให้ได้รู้ความเป็นจริงแห่งอนิจจังมากขึ้น

๖. พระอาจารย์วิโมกข์ (เมธิโน ภิกขุ) เป็นพระอาจารย์ที่ทุ่มเทและพยายามทำทุกอย่าง เพื่อสอนให้ลูกศิษย์ทุกคนของท่านประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม โดยไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยของตัวเอง ท่านจะอยู่กับลูกศิษย์ตลอดเวลาเพื่อให้ความช่วยเหลือทุกอย่างเท่าที่จะทำได้ ใคร

ติดขัดการปฏิบัติตรงไหน ท่านไม่เคยทอดทิ้ง กำลังกายและกำลังใจของท่าน ได้ทุ่มเทให้กับการเผยแพร่พระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ท่านเป็นพระอาจารย์ที่เมตตาชี้แนวทางการปฏิบัติ และเป็นกำลังใจสูงสุดให้กับข้าพเจ้า จนสามารถเห็นความเป็นจริงของทุกข์ และการดับทุกข์ได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้ข้าพเจ้าได้พบแล้วซึ่งความสงบที่เป็นอิสรภาพ อย่างแท้จริง

พระอาจารย์ทุก ๆท่าน สมกับเป็นบุตรของตถาคตอย่างแท้จริง สาธุ





ตอนที่ ๑๘ แด่ผู้อ่านทั้งหลาย

ธรรมะคือธรรมชาติ ดังนั้นการปฏิบัติจริงๆ ไม่มีอะไรมาก เพียงแค่รู้และเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ คำพูด หรือความรู้สึกนึกคิดของตัวเองอย่างมีสติ ที่สำคัญต้องรู้อยู่และเห็นอยู่อย่างสบาย ๆ ผ่อนคลายตามธรรมชาติ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมจริง ๆ ไม่จำเป็นต้องยึดสถานที่ ไม่ต้องยึดรูปแบบ ไม่ต้องยึดเวลา เพราะเมื่อเรารู้ตัวเมื่อไหร่นั่นคือการภาวนาแล้ว ที่สำคัญอย่าพยายามให้เผลอเป็นเวลานาน ๆ ก็พอ เพราะถ้าเผลอให้ความคิดมาแทนที่ความรู้ตัวเมื่อไร นั่นหมายถึงเรากำลังละทิ้งการภาวนาไปอย่างน่าเสียดาย

การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่จำเป็นต้องวางภาระหน้าที่ในชีวิตประจำวันเลย ไม่จำเป็นต้องหาเวลาว่าง ๆ หรือรอให้พร้อมก่อนจึงจะปฏิบัติ รวมทั้งไม่ต้องวางบทบาทในครอบครัว หรือต้องตัดสิ่งใดสิ่งหนึ่งออกไปก่อน เพราะนั่นเป็นเพียงคำอ้างของคนที่ไม่ต้องการปฏิบัติธรรม ธรรมะจริง ๆ สามารถปฏิบัติได้เลย ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ท่านไม่ต้องวางอะไรซักอย่าง เพราะการวางจริง ๆนั้น เป็นผลจากการทำงานของปัญญา แล้วจิตจะวางของเขาเองและวางโดยอัตโนมัติ นั่นหมายถึงการวางทุกข์

ข้าพเจ้าขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลาย ที่ติดตามเรื่องราวของข้าพเจ้ามาถึงวาระสุดท้ายของการบรรยาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เรื่องราวต่าง ๆ จะเป็นประโยชน์กับท่านไม่มากก็น้อย และถ้ามีผลผลักดันทำให้ท่านได้มีกำลังใจในการมุ่งมั่นปฏิบัติธรรม ก็จะทำให้ความปรารถนาของข้าพเจ้าประสบความสำเร็จตามที่ได้ตั้งไว้ในตอนแรก

สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านญาติธรรมจงประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ตามความปรารถนาที่ท่านตั้งความมุ่งหมายไว้ทุกประการ เทอญ

ขออนุโมทนาบุญกับท่านผู้อ่านทุกท่าน สาธุ ...

อุบาสิกานิรนาม

ผู้เขียน



คำสอนของหลวงปู่กัสสปมุนี เถราจาริย์

ที่เมตตาสอนมิชชันนารี ๒ คน ที่ขึ้นไปกราบนมัสการหลวงปู่
ที่ภูกระดึง ปลายเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๗

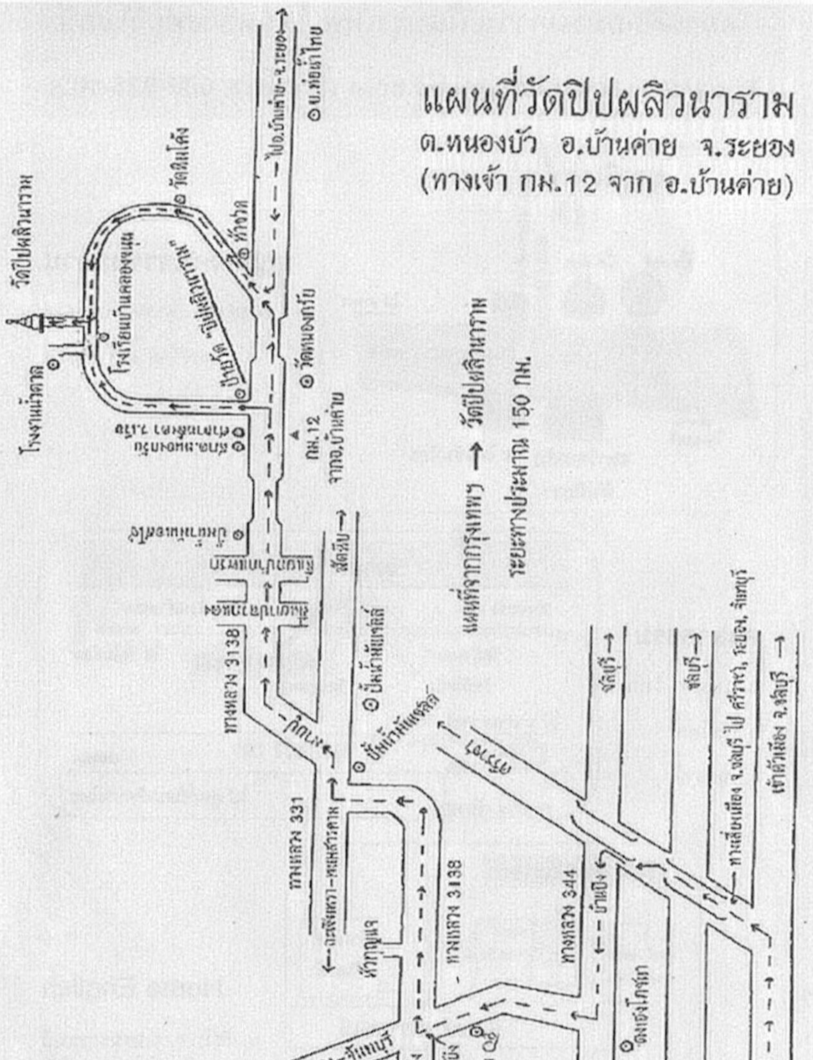
"ละความยึดมั่น ผูกพัน และความพอใจ ในสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่ล้อมอยู่รอบข้าง ทั้งที่ใกล้ ที่ไกล คือ ในรูปที่เห็น ในเสียงที่ได้ฟัง ในกลิ่นที่ได้ดม ในรสที่ได้กินได้ชิม ในสัมผัสคลุกเคล้าแตะต้อง ตลอดจนความนึกคิดใด ๆ ทั้งสิ้น

มนุษย์ทุกคน แม้สัตว์ทั้งหลายในโลก หลงงมยึดมั่น ผูกพัน ในสิ่งทั้งหลาย ที่อาตมากล่าวมานั้น จึงต้องวุ่นวายเร่าร้อน อยู่ในโลก ตายแล้วเกิดอีก จนนับเวลานับชาติไม่ได้ ถ้ามนุษย์ ละได้โดยสิ้นเชิงหมดจดก็เป็นอันหมดปัญหาการที่จะกลับมาเกิดอีก

พระศาสดาของเรา ทรงสอนไว้เพียงเท่านี้ เป็นการรวบยอดคำสอนทั้งหลาย ของพระองค์"

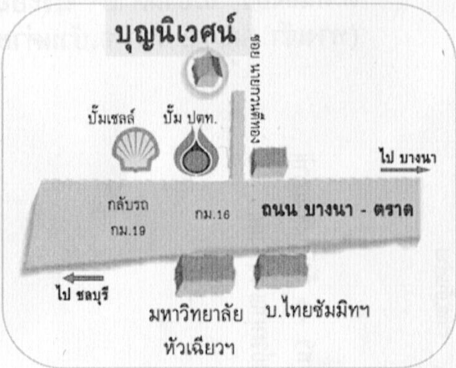
แผนที่วัดปิปผลิวนาราม

ต.หนองบัว อ.บ้านค่าย จ.ระยอง
(ทางเข้า กม.12 จาก อ.บ้านค่าย)



สถานฝึกอบรมภาวนาในกรุงเทพ โดยหลวงพ่อวิโมกข์

ดู www.vimokkhadhamma.com หรือ โทร. 089-925-1028



บุญนิเวศน์ธรรมสถาน

ถ. บางนา – ตราด กม. 17.5

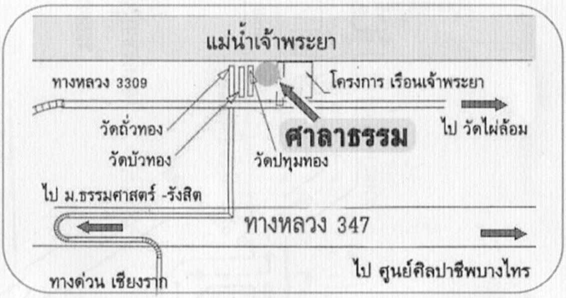
ตรงข้าม ม.หัวเฉียว ฯ

ศาลาธรรม

ถ. บางพูน - รังสิต

อ.สามโคก

จ.ปทุมธานี





Home English

ซ. อัศวิน 1 ถ.บรมราชชนนี

ปิ่นเกล้า

สภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริง ในขณะปฏิบัติธรรม ของสตรีผู้ครองเรือน

ทันใดนั้น ภาพของความวุ่นวายที่เห็นภายนอก หายไปเฉย ๆ
ไม่มีภาพ คน สัตว์ และสิ่งของ อย่างที่เห็นตอนแรก
แต่ทุกอย่างเป็นเพียงกระแสธรรมที่ไหลไป ไหลมาไม่มีที่สิ้นสุด
เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปกับตา
แล้วเกิดขึ้นใหม่ เกิด - ดับ ๆ ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น
ข้าพเจ้าเผลออุทานออกมาว่า "อนิจจัง หนอ"
แล้วค่อย ๆ น้อมกลับเข้ามาที่ตัวเอง ตัวเราก็ ไม่มีตัวตนเลย
เป็นเพียงกระแส เกิด - ดับ ๆ อยู่อย่างนั้น
ความทุกข์ทรมานใจที่กัดกินข้าพเจ้ามา ๒ สัปดาห์เต็ม
หยุดในทันที

" ทุกข์นี้ เกิดจากความทะยานอยาก
ทุกข์นี้ เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น
ด้วยความหลงผิด คิดว่ามีตัวตนจริง ๆ
ถ้าเห็นแจ้งว่า ไม่มีตัวตนได้เสียแล้ว
ตัณหา อุปาทาน และความทะยานอยาก ก็หยุดทันที
มันดับลงตรงนั้น
ถ้าหยุดความอยาก ความทุกข์จะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ห้าเดือนแห่งความหมาย โดย อุบาสิกานิรนาม

9 789744 999818